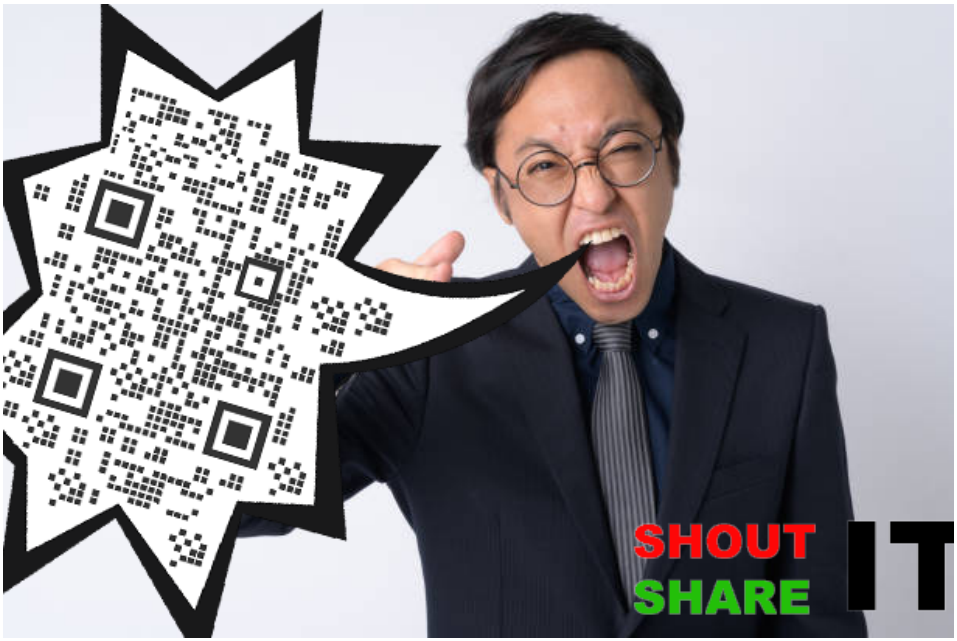
СПОРТ в школе

Е.В. Фомин,
Л.В. Булыкина

Волейбол

SPORT


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге излагаются основы техники, тактики и методики занятий по волейболу для начинающих.

Книга предназначено для студентов физкультурных ВУЗов, преподавателей по физической культуре в общеобразовательных школах, а также может быть использован для желающих освоить игру, занимаясь по месту жительства, в домах и зонах отдыха населения и т. д.

- Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина
  -
  - 1. Введение
  - 2. Историческая справка
  - 3. Характеристика игры
    -
    - Физическая подготовка
    - Техника игры
    - Тактика игры
    - Психологическая подготовка
    - Теоретическая подготовка
    - Дозировка при занятиях
  - 4. Особенности методики проведения занятий
    -
    - Особенности построения учебно-тренировочных занятий по волейболу
  - 5. Средства и методы тренировочного занятия
    -
  - 6. Структура тренировочного занятия
  - 7. Принципы обучения
  - 8. Обучение игре в волейбол
    -
    - Подготовительная часть занятия
  - 9. Техника игры
    - Стойки и перемещения
    - Техника передачи сверху двумя руками назад в опорном положении (рис. 3, 4, 5):
    - Подача
    - Нижняя прямая подача
    - Верхняя прямая подача в опоре
    - Прием мяча снизу двумя руками
    - Прямой нападающий удар
    - Контрольные упражнения по технике

- 10. Тактика игры
  -
  - Основные понятия
- Тактика нападения
  -
  - Индивидуальная тактика подач
  - Индивидуальная тактика второй передачи для нападающего удара
  - Индивидуальные действия нападающего игрока
  - Групповые тактические действия
  - Командные тактические действия
  - Тактика защиты
- 11. Функции игроков
  -
  - Комплектование команд
  - Задачи и упражнения для разминки
- 12. Основные положения правил игры
- 13. Оборудование и судейство
  -
  - Советы начинающему судье волейбольных соревнований
  - 14. Виды соревнований по волейболу
  - Способы проведения соревнований
- 15. Литература

Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина
Волейбол. Начальное обучение

© Фомин Е.В., Булыкина Л.В., текст, 2015
© Издательство «Спорт», издание, 2015

* * *

1. Введение

Волейбол занимает значимое место в ряду многообразных средств физического воспитания. Быстрому распространению игры во всех уголках нашей страны способствуют простота оборудования и несложность правил. В волейбол играют в любом возрасте, в любое время года – зимой, весной, летом и осенью; играют в залах, на пляже, во дворе, в лесу и на снегу.

Игра – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают положительные морфофункциональные изменения в опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение; повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. В процессе занятием волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициатива. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха для всех слоев населения.

2. Историческая справка

Волейбол (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта»(так же переводят как «летающий», «парящий» мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку.

Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Игру изобрел в 1895 году Вильям Морган – преподаватель физического колледжа, директор местного клуба в г. Холиок (штат Мессачусетс). Он хотел создать простую игру, которую можно проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование, он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2-х метров. Название новой игре дал Альфред Холстец – преподаватель Спрингфильдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч. В 1896 году волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой, а через год в США были опубликованы первые правила игры, состоящие всего из 10 параграфов.

Через несколько лет с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 году на Паназиатских Играх состоялся турнир по волейболу с участием команд Японии, Китая, Филиппин.

В Европу волейбол завезен в начале XX века (Англия, Франция), а в Польше, Чехословакии, СССР начинает культивироваться с 1920-21 гг. В это время проводятся первые официальные соревнования по всему европейскому континенту и в США.

В 1934 году в Стокгольме создается техническая комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатских стран.

В 1947 году в Париже на первом конгрессе по волейболу принято решение о создании и Международной Федерацией волейбола (ФИВБ). В настоящие время ФИВБ насчитывает 220 федераций.

В 1964 году волейбол был впервые включен в Олимпийские игры, которые проводились в Японии (г. Токио). Первыми Олимпийскими чемпионами стали сборная СССР (мужчины) и Японии (женщины). Мужская сборная так же побеждала на Олимпиадах в Мехико (1968 г.) и в Москве (1980 г.). Женская команда побеждала четырежды 1968 г. – в Мехико, 1972 г. – в

Мюнхене, 1980 г. – в Москве и 1988 г. – в Сеуле.

В СССР датой рождения волейбола считается 26 июля 1923 г., когда при официальном судействе в Москве состоялась первая встреча между мужскими командами Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школой Кинематографии.

Советские волейболисты – шестикратные чемпионы мира, двенадцатикратные – Европы и четырехкратные победители Кубка мира.

Женские команды СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 3 – Европы, 1 – на Кубке мира.

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 году.

Сборная мужская команда России победитель Кубка мира 1999 и 2011 гг., Мировой Лиги – 2002 и 2011 гг. и чемпионы Олимпийских игр в Лондоне 2012 г.

Женская команда России побеждала на чемпионатах мира 2006 и 2010 гг., чемпионате Европы 1993,1997,1999 и 2001 гг., Гран – при 1997,1999 и 2002 гг., Кубке чемпионов – 1997 г.

Всероссийская федерация волейбола проводит соревнования:

Чемпионат России – суперлига, участвует 14 мужских и 12 женских команд;

Первенство России:

Высшая лига «А» – 12 мужских и 12 женских команд;

Высшая лига «Б» – 37 мужских и 24 женских команд.

Детские соревнования проводятся по 5 возрастным группам (девочки и мальчики).

3. Характеристика игры

Волейбол относится к сфере спортивных игр. Сущность игры в волейбол заключается в борьбе двух команд, находящихся на площадке по обе стороны волейбольной сетки и стремящихся ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Задача игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершать ошибки.

Цель игры для каждой команды – предотвратить приземление мяча на своей площадке и добиваться его приземления на стороне соперника.

Наиболее важным составляющими для игры являются:

- физические подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- психологическая подготовка,
- теоретическая подготовка
- восстановительные мероприятия.

Для успешного ведения игры каждый компонент требует специально-организованного процесса – тренировки (подготовки).

Физическая подготовка

Выполнение всех технико-тактических действий в волейболе основано на быстроте реагирования и быстроте перемещения, на проявлении силы и ловкости при выполнении нападающих ударов и блока, а чтобы технико-тактические действия эффективно выполнять на протяжении игры из 3–5 партий надо быть выносливым. Поэтому, необходимый уровень развития физических качеств, обеспечивающих выполнение того или иного приема волейбола, залог успеха. Если обучающийся игре медлителен, то он всегда будет опаздывать к месту встречи с мячом, а это влечет за собой проигрыш очка; если игрок отрывается от поверхности площадки не оптимально высоко из-за неразвитой силы мышечных групп ног, это также ведет к проигрышу очка на блоке и нападении. Помимо этого, определенный уровень развития силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости способствует более быстрому освоению техники и тактики игры. Развитие того или иного физического качества обязательно следует увязывать с осваиваемым техническим приемом.

Техника игры

Это комплекс специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре, который включает в себя:

- стойки и перемещения по площадке,
- подача,
- передача мяча для нападающего удара,
- нападающий удар,
- блок,
- приём.

Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи и тем самым влияет на результат. Отставание в техническом плане не позволит спортсменам использовать игровой арсенал, поэтому первая и главная задача обучающихся волейболу – овладеть рациональной техникой игры.

Тактика игры

Это система действий игроков в команде в целом, направленных на переигрывание соперника с целью выигрыша очка. Тактические действия прямо зависят от технической и физической подготовленности обучающихся волейболу, поэтому обучение тактике игры надо начинать, когда игроки освоили основы техники и обладают определенным уровнем развития физических качеств. Тактику игры составляют индивидуальные, групповые и командные действия, через которые реализуются различные варианты игры в нападении и защите, и которые складываются из оценки, понимания ситуации.

Психологическая подготовка

Игровые действия игроков команды обеспечиваются хорошей памятью. Оценка действий игроков соперника зависит от точности зрительного восприятия – распределения и быстрого переключения внимания. Положение тела в безопорной фазе, в рывках, ускорениях с изменением направления, падениях управляется различными системами организма, в том числе и вестибулярным анализатором. Если вестибулярный анализатор у занимающегося не тренирован ослабляется умственная работоспособность и рассредоточеность внимание, это обязательно скажется на качестве усвояемого материала.

В процессе игры возникают эмоции возбуждения, азарт, увлечение или, наоборот, переживание, страх, апатия. Для снижения не желательных эмоциональных состояний рекомендуется использовать простейшие психолого-педагогические приемы: разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания, самоприказ, самовнушение.

Теоретическая подготовка

Это одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы и соревнованиях. Она складывается из знаний о правилах игры, о деятельности организма и его восстановлении, о питании, о режиме и других факторов, а главное – знания основ выполнения технико-тактических действий. Занимающийся волейболом гораздо быстрее осваивает технику (например, передачи сверху двумя руками), если он ясно представляет как работают ноги, туловище, руки, кисти при выполнении этого приема. В этом ему помогают учитель, инструктор.

Дозировка при занятиях

Тренировочное занятие – это физическая нагрузка на организм занимающегося. Если при смене нагрузок отдых был недостаточный, то работая дальше на фоне усталости, возможны переутомление, перенапряжение и другие нежелательные симптомы.

Особо за паузами отдыха надо следить, когда идет тренировка на точность, ловкость, быстроту.

При длительной нагрузке быстро утомляется центральная нервная система, нервные импульсы замедляют прохождение по проводящим путям и эффект тренировки нулевой.

При серийных упражнениях между ними обязательно должен предоставляться отдых и все другие процедуры, способствующие восстановлению организма после нагрузок.

4. Особенности методики проведения занятий

В подготовке волейболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Отставание в техническом мастерстве при отличной функциональной и двигательной подготовке, не позволит игрокам использовать полноценно тактику игры, т. к. нет основы для ее осуществления.

В ходе обучения и совершенствования техники и тактики совершенствуется и физическая подготовка. Так, для нападающего удара необходимы повторения, а эти повторения, в свою очередь, способствуют воспитанию прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

Особенности построения учебно-тренировочных занятий по волейболу

Спортивная тренировка – это педагогический процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов.

Результат процесса тренировки обычно связывают с биологическими (морфологическими, функциональными) приспособительными изменениями, которые происходят в организме волейболиста под воздействием тренировочных нагрузок.

Тренировочная нагрузка – это общее суммарное воздействие на организм игроков выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, ускоряющих процесс восстановления.

Выполненная тренировочная работа (упражнение, серия упражнений) вызывает ответную реакцию организма, т. е. создает срочный тренировочный эффект (реакция организма на одно тренировочное задание, упражнение). Изменение состояния спортсмена после тренировочного занятия – отставленный тренировочный эффект; суммирование всех тренировочных эффектов создает кумулятивный тренировочный эффект.

Тренировочный эффект упражнений определяется соотношением количественных значений компонентов физической нагрузки:

– видом применяемых упражнений;
– интенсивностью их выполнения;
– продолжительностью их выполнения;
– величиной интервалов отдыха;
– характером отдыха;
– числом повторений упражнения.

Вид применяемых упражнений предопределяет количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности (например: основные упражнения волейболистов вызывают более локальные изменения в мышцах, чем, скажем, кроссовый бег, ходьба на лыжах).

Интенсивность влияет на характер энергетического обеспечения. При средних скоростях выполнения упражнений активным является аэробный механизм энергообеспечения; при высокой интенсивности – анаэробный механизм.

Продолжительность выполнения упражнения определяется длительностью физической нагрузки и интенсивностью выполнения.

Величина интервалов отдыха между упражнениями определяет как характер ответных реакций на тренировочную нагрузку, так и их величину.

Выполнение умеренной нагрузки в паузах отдыха после интенсивной мышечной работы ускоряет протекание восстановительных процессов.

Число повторений упражнения определяет величину воздействия на грузки на организм. Увеличение числа повторений выполнения упражнений со средней интенсивностью активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а увеличение числа повторений выполнения с высокой интенсивностью приводит к исчерпыванию энергоресурсов и спортсмен либо снижает интенсивность, либо прекращает работу.

На занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление в силу того, что волейбол по своей специфике является самодозирующим упражнением. Начинающий волейболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приёмов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры, перерывы между партиями), которые способствуют частично восстановиться.

В процессе обучения игровым приемам рекомендуется сосредоточить внимание на овладение основами техники:

- исходные положения,
- перемещения,
- прыжки,
- передачи,
- подачи

и лишь после этого переходить к совершенствованию технических приемов.

При обучении возможно чаще применять подвижные игры с элементами волейбола; упражнения, имитирующие игровые приемы; игры по упрощенным правилам, соревнования с выполнением отдельных игровых приемов.

Лучше воспринимают игровые приемы и овладевают ими в учебных играх с ограничением фиксации технических ошибок.

При обучении начинающих волейболистов игровым приемам наряду с общеразвивающими физическими упражнениями следует использовать подготовительные (для развития прыгучести, ловкости, быстроты реакции и перемещения) и подводящие упражнения (сходные по своей двигательной структуре с техническим приемом).

При обучении технике сложных игровых приемов (подача, нападающий удар, блок) не следует обременить занимающихся многообразием тонкостей, а лучше сосредоточить их внимание на главном – на исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах движения.

Прежде чем обучающиеся волейболу выйдут на площадку для соревнования с другой командой, они должны освоить элементарную технику:

К техническим приемам относятся:

• подача мяча,
• приём подачи,
• передача мяча,
• нападающий удар,
• блок.

Для этой категории занимающихся целесообразно менее строго фиксировать ошибки при судействе. Главное в этой игре – быстро переместиться к мячу и выполнить тот или иной технический приём.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола обучение рекомендуется строить по такому плану:

1. Терминологически правильно назвать прием.

2. Показать прием на слайдах, плакатах, видеотехнике или выполнение его на площадке с комментариями о его роли в игре.

3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной его демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).

4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

5. Упражнения с мячами, индивидуальная работа или с партнером в самых простых условиях.

6. По мере усвоения двигательных технического приёма условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества партнеров, мячей и др.).

7. Выполнение технического приема в игровых условиях; в подвижных играх, эстафетных соревнованиях (кто лучше, правильнее, точнее).

Последовательность обучения:

• обучение стойкам и перемещениям,

• обучение передачам мяча сверху двумя руками на месте перед собой,

• обучение передачам мяча сверху двумя руками, вперед, за голову,

• обучение передачам мяча сверху двумя руками, после перемещения – вперед, назад, в стороны,

• обучение нижней прямой подаче,

• обучение верхней прямой подаче,

• обучение приёму мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа,

• обучение приёму мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, в стороны,

• обучение приему подач,

• обучении прямому нападающему удару – следующая последовательность: прыжок вверх с места толчком двух ногами с махом рук.

• Разбег и прыжок.

• Обучение ударному движению на месте.

• Обучение ударному движению в прыжке.

• выполнение нападающего удара через сетку,

• обучение техники одиночного блока,

• обучение одиночному блоку против нападающего удара.

После освоения основ технических приемов волейбола обучать индивидуальной тактике:

• индивидуальной тактике подач,

• индивидуальной тактике передач мяча,

• индивидуальной тактике нападающего удара,

• индивидуальной тактике приема подач,

• индивидуальной тактике блока,

• простейшим групповым и командным взаимодействиям в защите и нападении.

5. Средства и методы тренировочного занятия

Для решения задач подготовки волейболистов необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех иди иных условиях.

Средства тренировки: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игра в волейбол) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и т. д.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры и т. д.

Специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных воз можностей организма спортсменов).

Основные упражнения (с элементами техники игры) можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма волейболистов.

Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных воз можностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, ис правление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических взаимодействий по частям, в целом)

анализ действий.

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложне ние условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сби вающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

6. Структура тренировочного занятия

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Тренировочное занятие состоит из взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть – построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

• обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

• функциональное врабатывание (рабочее возбуждение в нервных цен трах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

• психическая настройка – обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

• повышение физической подготовленности;

• обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;

• обучение тактическим действием в защите и нападении и их совершенствование;

• интегральная подготовка;

• игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения – для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

• задачи технической подготовки всегда решаются в начале основ ной части, т. к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального

возбуждения нервной си стемы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).

• в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

• при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

• постепенное снижение нагрузки;

• раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;

• подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для волейбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

7. Принципы обучения

Процесс обучения технике и тактике волейбола осуществляется на основе определенных принципов, соблюдение которых самым непосредственным образом влияет на качество совместного труда тренера, преподавателя и занимающегося волейболом.

Принцип сознательности и активности. Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов волейбола прогресс ученика в этом разделе работы будет минимальный.

Принцип наглядности. При создании правильного представления у занимающихся волейболом о техническом приеме или тактическом действии у ученика, появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

Принцип доступности и индивидуализации. Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого ученика.

Принцип систематичности. Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению материала.

Принцип прогрессирования. Усложнение заданий, увеличение объема нагрузок, начало годичного цикла с более высокого исходного уровня обеспечат рост технико-тактического мастерства занимающихся волейболом.

8. Обучение игре в волейбол

Успех обучения игре во многом зависит от правильного подбора упражнений, последовательного и своевременного их применения. Каждый технический прием выполняется в условиях приближенных к игре.

Основу игры в волейбол составляет техника владения мячом. Выполнение технического приема складывается из:

• принятия исходного положения после перемещения

• встречи с мячом.

Встреча с мячом – умение расположить правильно свое тело по отношению к мячу. Для каждого приема «свое» правильное расположение. В опорном положении это достигается довольно просто (одним или несколькими шагами вперед, назад, в сторону), а вот в безопорном положении это достигается за счет координации тела и отдельных его частей. Поэтому развитие координации и чувства ориентировки в пространстве одна из основных составляющих при обучении технике игры.

Подготовительная часть занятия

Перед началом тренировки вы должны в течении 5–10 минут размяться.

Для этого существует много способов: бег, прыжки, имитация технических приемов. Начинать разминку надо с наиболее легких упражнений, постепенно увеличивая нагрузку.

Перед освоением техники владения мячом (передачи, прием мяча, подачи, нападающий удар, блок) первым шагом являются подводящие упражнения с задачами «поймай мяч и брось», «держи мяч», «отдай мяч», и др.

1. Игра с мячом одного игрока:

• ведение мяча одной (левой или правой) рукой;

• перемещение вперед с ведением мяча двумя руками или катить мяч;

• ведение мяча двумя руками, перемещаясь спиной вперед или катить мяч;

• ведение мяча влево – вправо перемещаясь приставными шагами или катить мяч;

• тоже, но скрестным шагом;

• поймать мяч в приседе после одного отскока;

• вращать мяч между ног или вокруг тела;

• ведение мяча одной рукой в положении приседа, вытягивая в сторону поочередно то одну, то другую ногу;

• броски мяча из-за спины;

• боковые перекаты, держа мяч в руках (ногах);

• бросок мяча в прыжке, держа мяч лодыжками;

• бросок мяч вперед, принять упор лежа, встать и поймать в приседе;

• бросок мяча вверх, поймать мяч в приседе после отскока, перемещаясь вперед.

• бросок мяча вверх, перекатиться поймать мяч после одного отскока.

2. Игра с мячом двух игроков:

• передача мяча (баскетбольная) от груди сидя;

• передача мяча от груди и поворот на 360 градусов;

• передача мяча от груди и падение в упор;

• передача мяча от груди и лечь на спину;

• поймать мяч и повернувшись бросить;

• поймать мяч в прыжке и бросить партнеру, не приземляясь;

• передача мяча, стоя спиной и боком к партнеру поймать мяч и бросить;

• передача мяча партнеру с поворотом туловища;
• поворот туловища и бросок мяча партнеру;
• передавать мяч между ног и над головой;
• прыжок через партнера и поймать мяч после одного отскока;
• прыжок через партера и поймать мяч без отскока;
• прыжок и бросить мяч в положении «складной нож».

9. Техника игры

Стойки и перемещения

Стойка – поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек:

• высокая стойка для игроков передней линии (например: перед блокированием или нападающим ударом);

• средняя стойка для игроков принимающих подачу (рис 1.);

• низкая стойка – игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии) (рис 2.).

Высокая стойка игрока должна быть следующей:

• стопы параллельны (или одна впереди другой) на расстоянии 20–30 см друг от друга;

• ноги слегка согнуты в коленях;

• руки согнуты в локтях ладонями вперед.

Стойка игроков задней линии должна быть следующей:

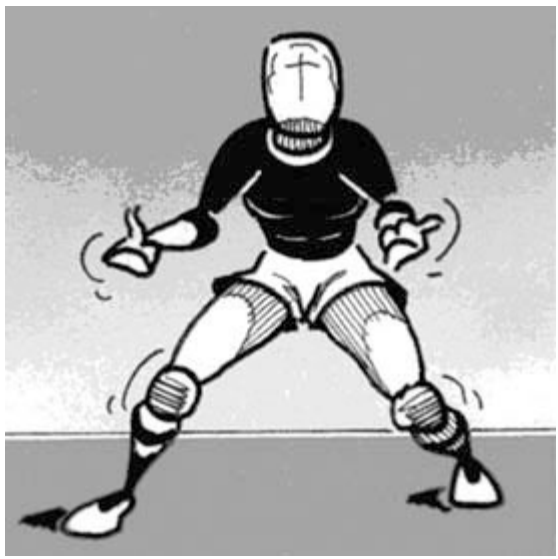


Рис. 1

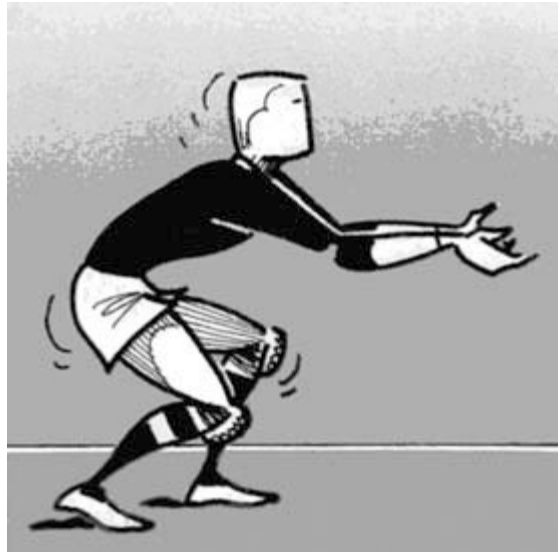


Рис. 2

• ноги значительно согнуты;

• ступни параллельны или одна впереди другой;

• туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Перемещение по площадке осуществляются следующим образом:

• ходьба приставным и скрестным шагом;

• бег – рывок;

• скачок – двойной шаг.

Все виды перемещения объединяют плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками.

Обучение:

• в стойке, приставные шаги вправо-влево (шагом вперед-назад);

• в стойке, скрестные шаги вправо-влево; двойной шаг вперед-назад;

• скачок вперед одним шагом в стойку;

• от линии нападения двойным шагом (скачком) переместиться к сетке, повернуться и принять стойку;

• по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног;

• по лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку;

• в стойке перемещения по периметру площадки лицом к

сетке;

• рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т. д.;

• рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановка в стойку);

• в стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад;

• ловля мяча руками в стойке после перемещения различными способами (наброс мяча не точно).

Техника передачи сверху двумя руками назад в опорном положении (рис. 3, 4, 5):

Применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку.

Краткая характеристика передач

Передачи выполняются: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову опоре, назад за голову в прыжке.

Передачи длинные, короткие, укороченные: передачи выполняют из более высокой стойки, угол вылета мяча составляет 75˚ – 85˚.

Передачи высокие, средние, низкие: высоту траектории полета мяча регулируют скоростью ударного движения и глубиной предварительного приседания.

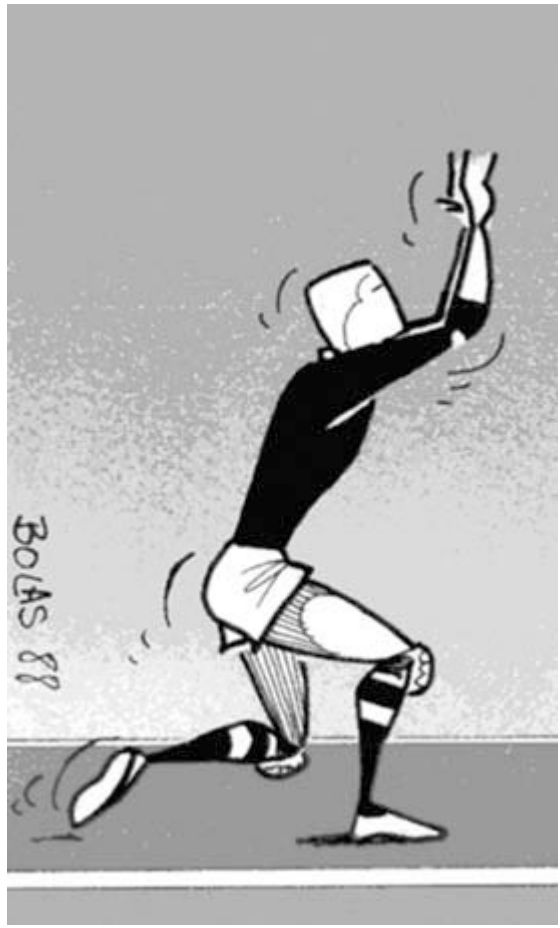


Рис. 3

Рис. 4

Передачи скоростные, ускоренные: более высокая стойка, отсутствует сопровождающие движение, такие передачи менее точны.

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая;

• перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий

• стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях (рис. 3);

• руки согнуты в локтях, локти слега разведены (рис. 4);

• кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала (рис. 4);

• встречное ударное движение за счет разгибания рук в локтевых суставах вверх вперед подушечками пальцев (рис. 5).

Рис. 5

Передача за голову (рис. 6):

• после перемещения положение стоп параллельно или одна чуть впереди другой;

• голова отклонена назад (взгляд вверх), кисти над головой;

• положение пальцев рук на мяче такое же, что и передаче вперед;

• в ударном движении выпрямляются ноги с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях тела;

• далее руки поднимают, разгибая их назад в локтевых и плечевых суставах.

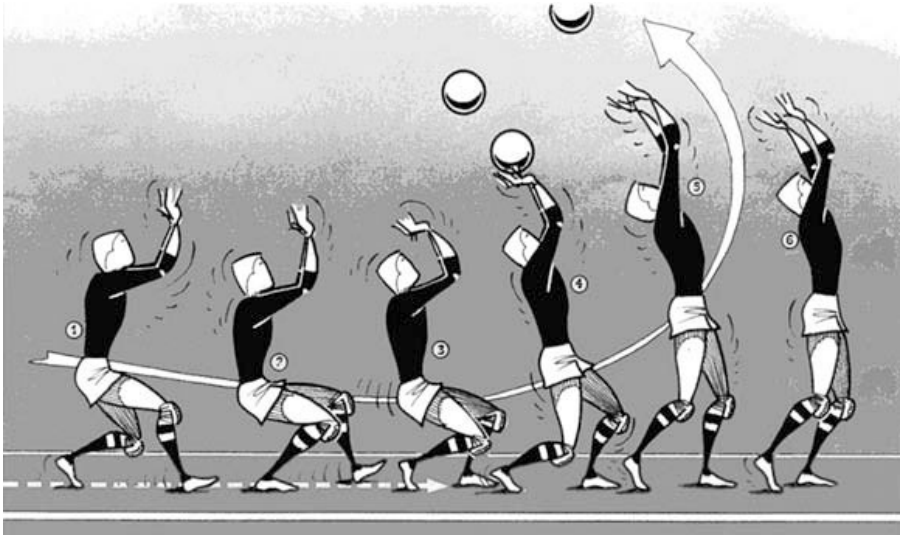


Рис. 6

Техника выполнения передач в прыжке вперед и назад идентична технике выполнения передач в опоре, только касание мяча происходит в верхней точке прыжка. Методика обучения тоже идентична.

Подготовительные упражнения для обучения.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает:

• упражнения для укрепления мышечно-связачного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительный сигналы; упражнения для развития быстроты передвижения и ловкости.

Подводящие упражнения для обучения:

• положение кистей и контакт с мячом

• дриблинг мяча в пол;

• поднять мяч с пола хватом пальцев;

• с одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху;

• без отскока поймать и быстро вытолктуть мяч (броски самостоятельно и в парах);

• без отскока поймать мяч, перемещаясь вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево;

• без отскока поймать мяч в приседе;

• последовательно (разгибание ног, рук) вытолктуть мяч вверх-вперед партнеру;

• бросить мяч вперед, переместившись вперед поймать мяч и

вытолкнуть за спину;

• передача в стену с одним отскоком от пола и без отскока.

Обучение передач сверху двумя руками:

• в стойке имитация передачи;

• в стойке выталкивание набивного мяча (0,5–1 кг) вперед – вверх; назад – вверх с опоры и в прыжке;

• в паре: один набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке);

• то же, но наброс в сторону от игрока;

• подброс мяча над собой и передача вперед – назад партнеру (то же в прыжке);

• наброс мяча точный партнеру тот выполняет передачу вперед – назад;

• то же, но наброс не точный.;

• передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола;

• передача от игрока к игроку – один пас над собой, передача партнеру, (то же в прыжке);

• то же, но вторая передача назад (то же в прыжке);

• передача от игрока к игроку в право, влево;

• передача сидя, стоя на одном колене;

• передачи в тройках, четверках и более игроков на площадке и у сетки.

Ошибки:

1. Неточный выход под мяч (мяч перед лицом).
2. Большие пальцы направлены вперед.
3. Локти слишком широко разведены или наоборот.
4. Кисти рук не образуют овал.
5. Кисти рук встречают мяч почти при выпрямленных руках в локтевых суставах.

Подача

Краткая характеристика подач:

Нижняя прямая подача: преимущество – легко выполняется, недостатки – высокая траектория полета мяча, легко принимается.

Применение – первый способ подачи, который надо освоить и применять.

Нижняя боковая подача: преимущество: – включается в работу большая группа мышц, не требует большой физической силы, можно подавать далеко из-за пределов площадки.

Недостатки – удар не очень сильный.

Применение – применять пока прочно не освоятся другие виды подач.

Верхняя прямая подача: преимущество – труднее принимать; недостатки – полет мяча стабилен, легко предугадать его траекторию, сложная техника выполнения. Применение – когда вы ведете в счете, чередуя ее с другими подачами.

Верхняя боковая подача: преимущество: – не требует особой физической силы; недостатки – сложная техника выполнения, случаются срывы. Применение: – когда территория вне площадки позволяет ее выполнить.

Нижняя прямая подача

Игра начинается с введения мяча в игру – подача.

Наиболее доступны на начальном этапе обучения нижняя прямая, а также верхняя прямая подачи с опоры.

Техника выполнения нижней прямой подачи такова (рис. 7):

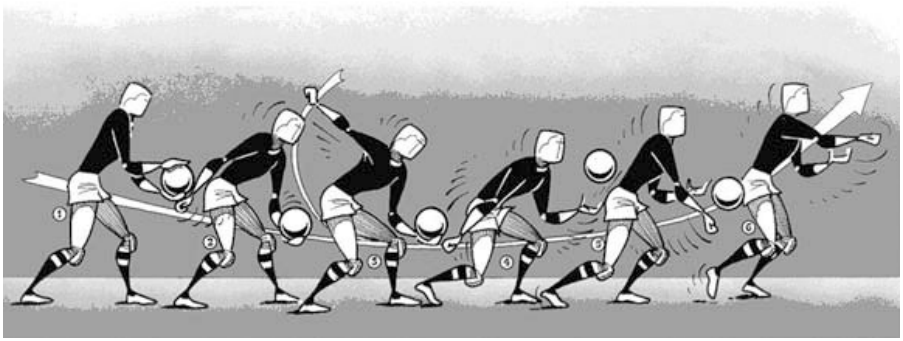


Рис. 7

• стоя лицом к сетке, одна нога впереди (для правшей – левая и наоборот), другая сзади согнуты в коленях, туловище наклонено вперед,

• мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже (правую руку отвести для замаха назад, а левой подбросить вверх не выше уровня головы удар по мячу напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса.

Подготовительные упражнения.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения подачам включает упражнения для укрепления мышц лучезапястных и плечевых суставов, подвижности в крестцово-позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.

Подводящие упражнения.

• принятие исходного положения;

• имитация приема;

• многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей руки в исходном положении;

• многократные удары по мячу, закрепленному в держателе в исходном положении.

Обучение:

• подачи в стену с расстояния 6–9 м;

• подачи в парах (игроки на боковых линиях);
• подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;
• подача в пределы площадки из-за лицевой линии;
• подачи в правую, левую половину площадки;
• подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;
• подачи на точность в зоны 1,6,5.

Ошибки:
1. Ноги не согнуты в коленях,
2. Туловище не наклонено вперед,
3. Подброс мяча выше головы на 2-3м,
4. Подброс мяча близко к туловищу,
5. Удар по мячу выше пояса и не напряженной кистью.

Верхняя прямая подача в опоре

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону и достаточно точно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

Техника выполнения верхней прямой подачи такова (рис. 8):

• стоя лицом к сетке, игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче;

• подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову сгибая локтевом суставе; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука выпрямляя вперед – вверх движется к мячу с нарастающей скоростью;

• удар по мячу кистью по центру мяча.

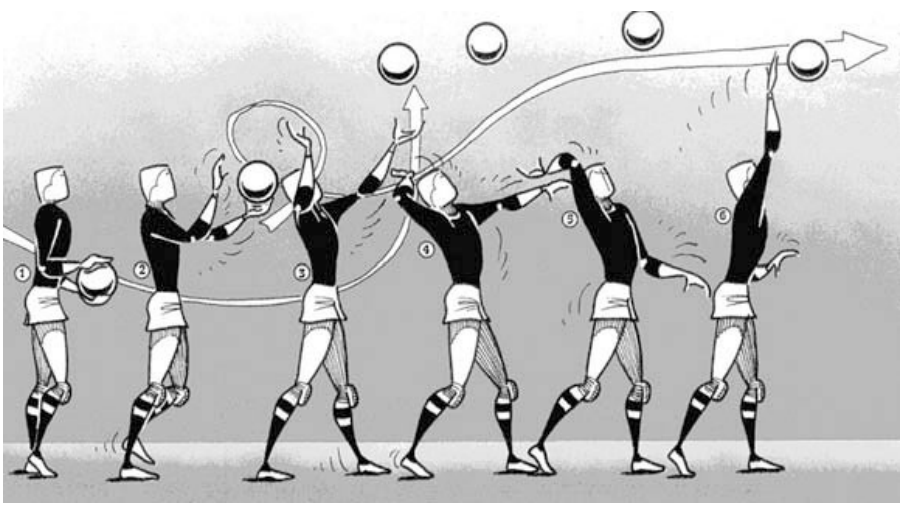


Рис. 8

Подготовительные упражнения.

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого сустава и туловища, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

Подводящие упражнения.

• имитация подачи: на счет «раз» – из стойки вскинуть руку в положении замаха; на счет «два» – подброс мяча; на счет «три» –

ударное движение;

• из положения руки с мячом внизу вскинуть их вверх (но не за голову) и бросить мяч вперед;

• то же, но перевод мяча в одну руку и бросок вперед;

• сочетание имитации подачи с подбрасывание мяча;

• подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки, замах и удар по мячу с поддерживанием мяча не бьющей рукой;

• в стойке – удар по подвешенному мячу;

• подачи в стену, в партнера;

• подачи через сетку с 3,6,9 м в ближнюю, дальнюю части площадки, а далее по заданию – подача в каждый из квадратов, начиная с 1 зоны.

Ошибки:

1. Подброс мяча не оптимален по высоте и не перед собой.
2. Удар по мячу не точный (сверху, с боку).
3. Скорость бьющей руки незначительна.
4. Встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте (не на уровне вытянутой руки).

Прием мяча снизу двумя руками

Применяется для приема подач, передач для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Техника выполнения приема такова (Рис. 9, 10):

• перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• в исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• при приближении мяча ноги разгибаются вместе с незначительным движением руками вперед-вверх;

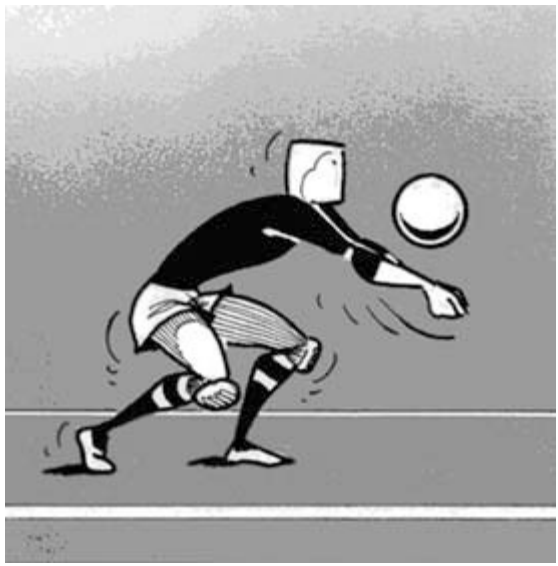


Рис. 9

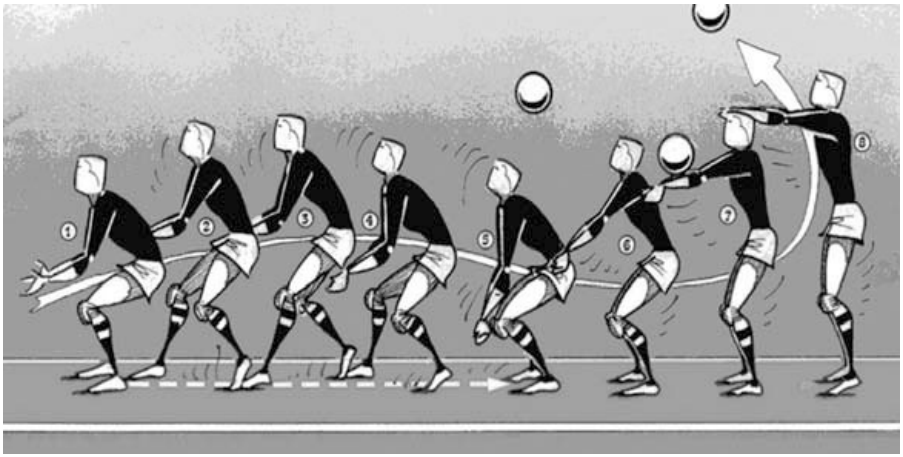


Рис. 10

Подготовительные упражнения.

Комплекс подготовительных упражнений для обучению приема мяча снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса; быстроты движения на площадке.

Подводящие упражнения.

• имитация приема в исходном положении;

• имитация приема после перемещения; подбивание мяча одной рукой (предплечьем) с отскоком от пола;

• подбивание мяча без отскока от пола;

Обучение:

• в паре – один игрок давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении) и тот имитирует прием;

• один игрок набрасывает мяч точно перед вторым игроком, второй игрок подбивает мяч снизу двумя руками;

• то же, но мяч не доброшен;

• то же, но мяч набрасывается в сторону от игрока;

• прием мяча после отскока от пола (в паре или у стены);

• жонглирование мячом выполняя приём снизу двумя руками на месте и в движении;

• передача мяча в стену, после отскока от стены – прием;

• прием мяча, переброшенного через сетку;

• в паре – прием (передача) мяча через сетку;

• в паре – прием мяча после броска или подачи мяча партнера;

• прием-передача в тройках, четверках и более игроков.

Ошибки:

1. В момент приема руки в локтях согнуты.
2. Руки почти параллельны полу.
3. Резкое встречное движение рук к мячу.
4. При приеме мяча с боку плоскость рук не под углом к полу.
5. Прием мяча на «кулаки» (кисти).

Прямой нападающий удар

Нападающий удар в волейболе наиболее сложный технический приём. Для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также совмещать ряд сложных двигательных действий, таких как разбег, выбор места для отталкивания, прыжок с замахом для удара по мячу. Поэтому для овладения этим приемом игры необходимо более длительное время, чем для освоение других технических приёмов.

Перед изучением нападающего удара должны быть освоены прыжки и верхняя прямая подача. Нападающий удар состоит из разбега, прыжка, удара по мячу и приземления. Обучение нападающему удару следует проводить только расчлененно в такой последовательности: прыжок вверх с места толчком двух ног, разбег вместе с прыжком и замахом бьющей руки, ударное движение.

Во время выполнения разбега и прыжка решаются две задачи: достижение максимальной точности места отталкивания по отношению к траектории полета мяча и оптимальной высоты прыжка.

Техника прямого нападающего удара такова (рис. 11):

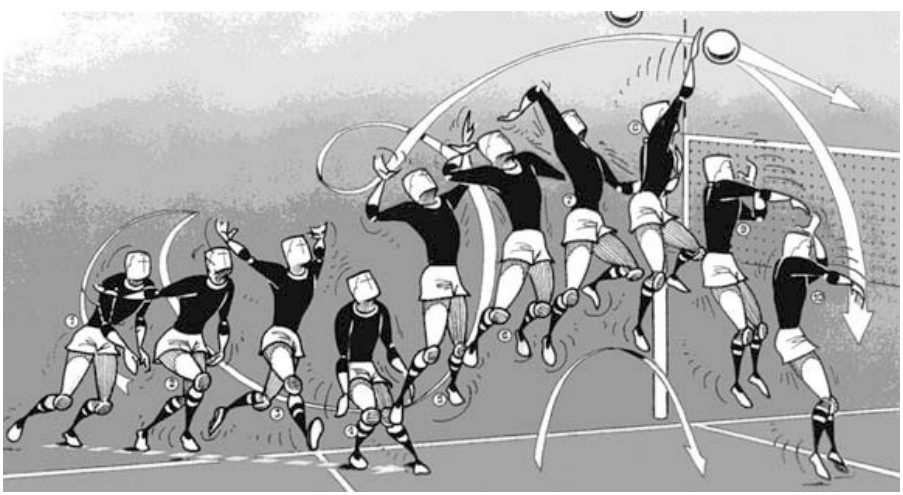


Рис. 11

• из высокой стойки, определив характер траектории полета мяча волейболист выполняет один два ступающих шага в замедленном темпе;

• далее на последнем шаге разбега выполняется взрывной

стопорящий шаг – нога ставится на пятку, руки отводятся вниз – назад (рис. 12);

• выполняется прыжок вверх с маховым движением рук вперед-вверх. небьющая рука задерживается на уровне плеч (рис 12);

• бьющая рука в замахе сгибается в локтевом суставе, плечо отводится назад;

• удар по мячу выполняется за счет разгибание бьющей руки, сгибания туловища и активной работой кисти при ударе по мячу;

• приземление на полусогнутые ноги.

Таким образом, нападающий удар включает разбег (со стопорящим шагом), прыжок (с замахом бьющей руки на удар), собственно удар по мячу и приземление.

Рис. 12

Подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие быстроты реакции, скорости передвижения, прыгучести, «взрывной» силы мышц плечевого пояса, ловкости.

Обучение.

Обучение проводить только расчлененно в такой последовательности: прыжок толчком двумя ногами, разбег вместе с прыжком, удар по мячу.

Прыжок:

• прыжок с места вверх с махом руками;

• прыжок после одного шага вперед, в сторону;

• спрыгивание с возвышения (30–50 см) с последующим прыжком вверх с махом рук.

Разбег:

• широкий шаг вперед на пятку, приставить другую ногу и прыжок вверх (в момент первого шага руки отвести назад) (рис. 13);

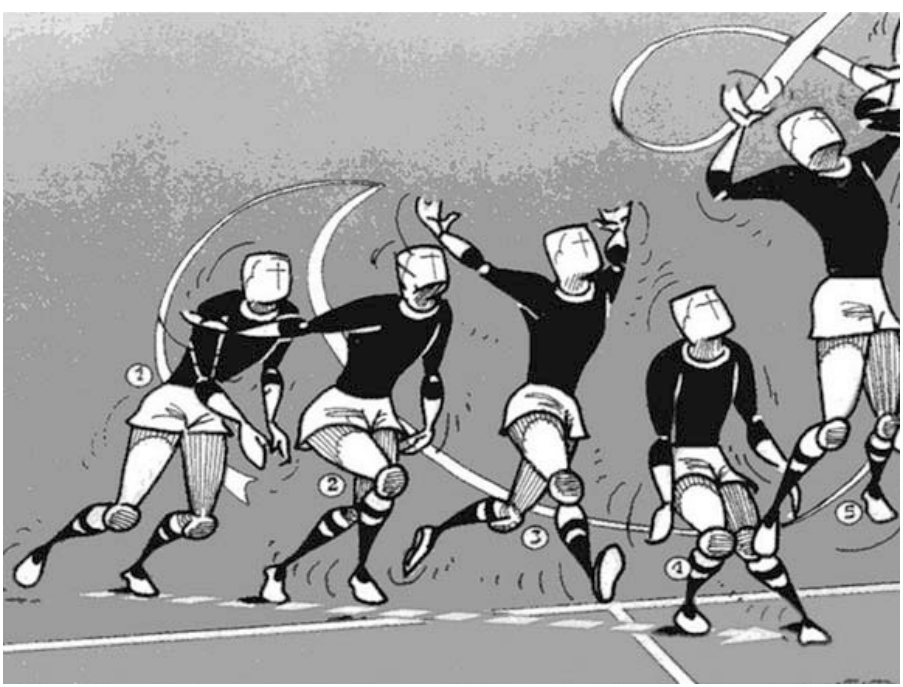


Рис. 13

• то же, но выполнить быстро;

• то же, но первый (стопорящий) шаг на пятку выполнить скачком;

• то же, но первый шаг небольшой не стопорящей ногой, далее скачок и прыжок вверх с махом рук;

• первый шаг небольшой стопорящей ногой; второй шаг небольшой, не стопорящей ногой, далее скачок на пятку стопорящей ногой и прыжок вверх с махом рук;

• то же, но достать предмет на высоте;

• то же, но разбег с линии нападения к сетке;

• имитация нападающего удара.

Удар по мячу (рис. 14):

Подводящие упражнения:

• имитация удара (замах бьющей руки вперед-вверх; не бьющая рука поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке, с разбега с прыжком;

• удар по мячу, поддерживаемого не бьющей рукой;

• удар по мячу с собственного подброса (как при верхней прямой подаче) на месте, в прыжке, с разбега;

• удар по мячу стоя на одном колене;

• удар по подвешенному мячу;

• удар в стену через пол на месте и в прыжке с собственного подброса;

• то же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки;

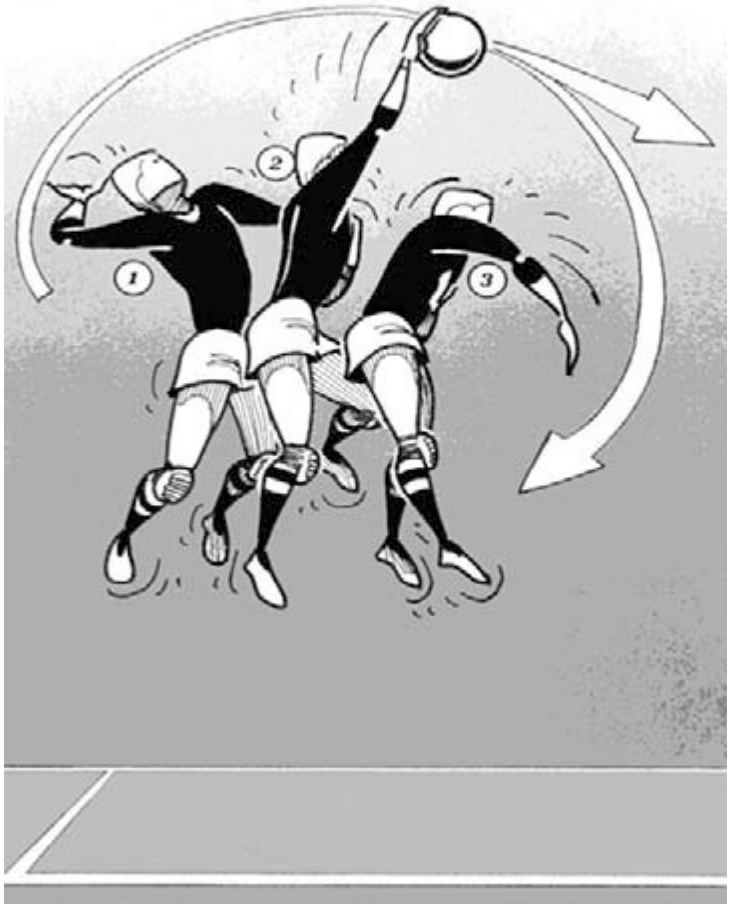


Рис. 14

• броски теннисных мячей через сетку с места и с разбега;

• удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса;

• то же, но мяч набрасывает партнер;

• удар через сетку в прыжке с собственного подброса с места и с разбега (начинать с одного шага).

Основные упражнения:

• удар через сетку в прыжке с наброса мяча партнером с места, с одного, двух, трех шагов разбега;

• удар через сетку в прыжке с передачи партнера;

• удар через сетку в прыжке с передачи мяча из зоны 6

пасующему игроку;

• то же, но с приемом мяча, переброшенного через сетку игроком зоны 6;

• то же, но после приема подачи;

• всё выше перечисленное, но в различных зонах атаки (4,3,2).

Ошибки при обучении:

1. Ранний или запоздалый разбег.
2. Стопорящий шаг на носок и не широкий.
3. Отсутствие махового движения руками вперед-вверх до плеча.
4. Неверный выход к мячу (разбег) – мяч в момент удара сбоку от вертикали туловища, за головой.
5. В момент удара опускание локтя не бьющей руки вниз.
6. Не активное сгибательное движение кисти бьющей руки.
7. Приземление на прямые ноги.

Блок.

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждается путь мячу после нападающего удара. Выполняется в большинстве случаев после перемещения.

Техника блокирования такова (рис. 15):

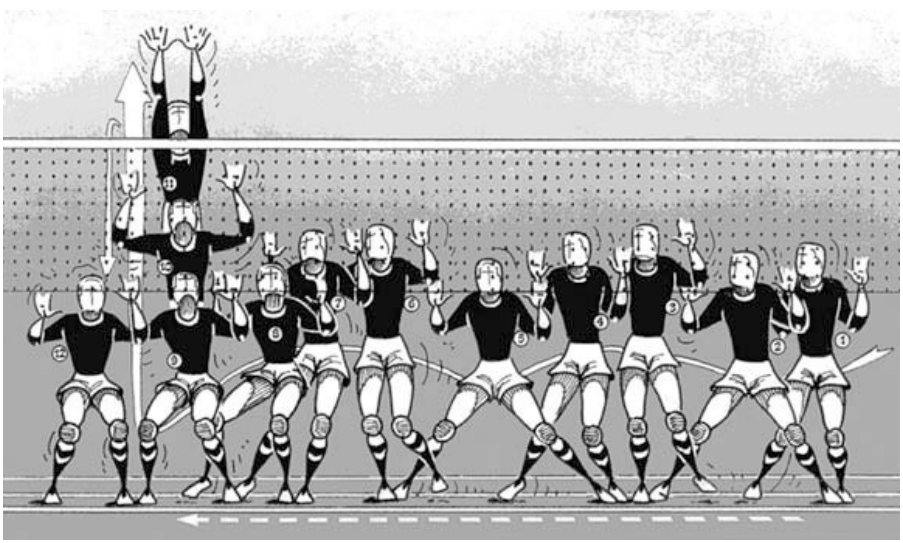


Рис. 15

• в исходном положении ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица;

• перемещение к месту встречи с мячом приставным или скрестным шагом, скачком или бегом (до 1,5 м – скачком; на 1,5–2 м – приставным или скрестным шагом, более 2-х м – бегом), с последующим стопорящим шагом, в исходное положение;

• из полуприседа прыжок вверх с выносом рук над сеткой, пальцы разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча;

• приземление на согнутые в коленях ноги (рис. 16).

Подготовительные упражнения:

Подготовительные упражнения для обучения блокированию направлены на развитие быстроты реакции, ориентировки на площадке, на развитие скорости передвижений, прыгучести, быстроты отдельных движений.

Подводящие упражнения.

1. Имитация блока с места у стены, сетки.

2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево, скачком, приставным шагом, бегом.

3. Прыжки с места в парах, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

4. То же, но с выносом рук влево-вправо над сеткой.

5. В парах через сетку: один имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.

6. То же, но выбор места для блока по направлению разбега нападающего игрока.

7. Один стоит на возвышении с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

Рис. 16

8. Блокирующий на возвышении блокирует удар с передачи.
9. Удар и блок мяча, подвешенного на удочке.

Обучение:

• блокирование удара, выполненного нападающим игроком с собственного подброса (направление удара известно);

• то же, но атака с передачи мяча игроком зоны 3;

• то же, но передачи мяча на удар различны по высоте, скорости;

• блокирование нападающих ударов двух игроков зоны 4 или зоны 3 (и.п. – блокирующего между зонами 2 и 3 своей площадки);

• блокирование нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 после перемещения.

Ошибки при обучении.

1. Большое маховое движение руками в момент прыжка (можно коснуться сетки).
2. Опускание рук после блока через стороны.
3. Пальцы в запястьях рук не напряжены.
4. Пальцы рук не разведены.
5. Не мобильная скорость переработки информации и реакции (запаздывает прыжок или наоборот, скорость передвижения незначительна, отсутствует наблюдение за нападающим игроком).

Контрольные упражнения по технике

После освоения технических приемов волейбола необходимо проводить соревнования внутри группы (команды), между группами (командами), между командами других организаций на точность выполнения подач, передач сверху двумя руками, нападающих ударов. Должно соблюдаться одно непременное условие: в соревнованиях участвуют представители одного пола и возраста.

Для соревнования можно использовать следующие упражнения:

Подача – любым способом выполнить подачу в определенную зону площадки. 10 попыток (по 2 попытки в каждую зону). Удачная попытка – 1 балл, неудачная – 0 баллов.

Прием подач – довести мяч на переднюю линию. 10 попыток. Удачная попытка – 1 балл, неудачная – 0 баллов.

Удачная попытка – 1 балл, неудачная – 0 баллов.

Передача сверху двумя руками – передача в мишень на стене с расстояния 3–4 м, нарисованную на высоте 3-х м (центр). Диаметр мишени 40–60 см. выполнение: передача над собой – в стену (10 попыток). Удачная попытка – 1 балл, неудачная – 0 баллов. Попадание в разметку мишени – удачная попытка.

Передача для нападающего удара – передача над собой и с расстояния 4–6 м передача в баскетбольное кольцо (10 попыток). Удачная попытка 1-балл, неудачная – 0 баллов. Касание обода кольца – удачная попытка.

Нападающий удар – нападающие удары из зон 4 и 2 в зоны 5,6,1 со второй передачи из зоны 3 (квадраты 3×3 м) от лицевой линии внутрь площадки. Из каждой зоны нападения по 2 удара в каждый квадрат (всего 12 ударов). Удачная попытка – 1 балл, неудачная – 0 баллов. Попадание в разметку – удачная попытка.

Примечание: в тренировочном процессе эти упражнения можно применять для проверки технической подготовленности занимающихся.

10. Тактика игры

Тактика – это метод ведения игрового процесса. Основная задача тактики: определить средства, способы и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного противника.

Тактика определяется уровнем технического мастерства игроков. Главной движущей силой развития ее является борьба между нападением и обороной. Проявление новых эффективных средств и способов нападения диктует необходимость поисков средств и способов обороны. Классификация тактики игры включает два раздела:

- нападение;
- оборона.

В обоих разделах различают действия:

- индивидуальные;
- групповые;
- командные.

Каждый вид действия игроков подразделяется на:

- действия игроков без мяча;
- действия игроков с мячом.

Виды действия игроков в зависимости от конкретного содержания игровых действий делятся на:

- системы;
- способы.

Основные понятия

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы их выполнения.

Способами ведения игры называются индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником.

Индивидуальные действия – это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые действия – взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу.

Командные действия – это взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и обороне. Они реализуются с помощью определенных систем игры.

Система игры – это определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.

Тактическая комбинация – это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки.

Форма ведения игры – это характер проявления игровых действий команды, выражающийся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы и т. д.

Игровая дисциплина – это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять исключительную собранность и уметь переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием.

Тактика нападения

Главная цель нападающих действий заключается в том, чтобы мяч упал на площадке противника или чтобы соперник допустил техническую ошибку.

Индивидуальные действия нападения включают действия без мяча и действия с мячом.

Действия игрока без мяча.

К таким действиям относятся:

- выбор места для приема подач (или 1 передача для атаки);
- выбор места для вторых передач (развитие атаки);
- выбор места для нападающего удара.

Действия игрока с мячом.

К таким действиям относятся:

- правильный выбор способа приема;
- своевременное и эффективное применение.

Индивидуальная тактика подач

Все игровые действия начинаются с подачи. Индивидуальная тактика подач – для достижения тактических целей игрок должен знать куда подавать:

- на плохо принимающих игроков;
- на заднюю линию;
- на игрока, допустившего ошибку;
- на игрока, вышедшего на замену;
- между игроками.

Обучение:

- подача в 3-х метровые коридоры площадки;
- подача в зоны 1 и 5 в углы площадки;
- подача между игроками (расположение игроков моделируется);
- подача на вышедшего на замену игрока (смоделировать ситуацию);
- подача на пасующего игрока;
- подача на игрока слабо владеющего приемом (обозначается тренером).

Игрок должен спокойно направиться к месту подачи. На месте подачи окидывает взглядом противоположную половину площадки, фиксирует цель, а далее полностью концентрируется на процессе выполнения движения.

Игрок не должен забывать, что на выполнение подачи дается 8 секунд.

Надежность подач следует обеспечить в начале партии, после перерывов, замен, после неудачных подач (если перед тобой игрок не подал подачу).

Индивидуальная тактика второй передачи для нападающего удара

Игрок, выполняющий вторую передачу должен как минимум владеть передачами сверху двумя руками вперед и назад в опоре. Кроме этого он перед передачей на удар оценивает:

• месторасположение своих нападающих;

• их возможности (кто-то результативно атакует, кто-то похуже);

• принимает решение кому сделать передачу.

На первых стадиях обучения учить передающего, оценивать движения нападающих игроков (направление разбега, скорость разбега) – перед передачей моментальный взгляд на своих соперников.

Обучение:

• подброс мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место;

• передача из зоны 3 нападающему в зону 4, оценив скорость и направление разбега игрока (задание нападающему – разбег медленный, быстрый; задание пасующему – разбег медленный, передача высокая; разбег быстрый, передача низкая);

• то же, но нападающий дает сигнал рукой: рука вверху – высокая передача на край сетки; рука в сторону – удаленная от сетки передача; круговое вращение – быстрая передача);

• то же, но пасующий игрок выходит для передачи с задней линии из зоны 1 или зоны 6.

По мере усвоения данного материала можно подключить блокирующего игрока – передача для атаки в противоположную сторону от переместившегося блокирующего.

Примечание: в упражнениях с нападающим игроком:

• вначале первые передачи от нападающего игрока;

• далее от игрока зоны 6;

• далее после приема мяча;

• переброшенного через сетку игроком зоны 6.

Индивидуальные действия нападающего игрока

Основу тактической подготовки атакующего игрока составляют комбинированные упражнения, в которых передающий и атакующий игроки стремятся преодолеть сопротивление блокирующих и защитников.

Перед началом разбега нападающий смотрит на расположение блокирующих и защитников.

Индивидуальная тактика нападающего игрока:

• умение обходить блок противника (использует удары с переводом);

• способность применять сочетание сильных ударов с тихими и обманными, чередовать удары с близких и дальних от сетки передач;

• умение пользоваться ударами по блоку, чтобы мяч отлетал за пределы площадки, применять удары выше рук блокирующих игроков, менять направление удара;

• применять удары с различных передач;

Обучение:

• чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар);

• то же, но нападающий действует в зависимости от действия защитника (в момент разбега нападающего защитник меняет месторасположение – удар в свободную от защитника зону);

• то же, но два защитника, один из которых «слабый» – удар в него (защитники меняются зонами или нет);

• нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой (есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обман;

и т. д.);

• то же, но только с двумя блокирующими (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону; и т. д.).

Примечание: в упражнениях с нападающим игроком:

• вначале первые передачи от нападающего игрока;

• далее от игрока зоны 6;

• далее после приема мяча переброшенного через сетку игроком зоны 6.

Групповые тактические действия

Групповые тактические действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.

Центральное место в групповых нападающих действиях занимает тактика передач мяча для нападающих ударов.

Последовательность освоения:

• от наиболее простых (нападающие играют только в своих зонах);

• с постепенным переходом к изучению тактических комбинаций (нападающий один играет в своей зоне, другой в соседней; или оба в соседних зонах и т. д.). Переходить к изучению новых взаимодействий только после освоения предыдущих.

Приемы обучения следующие:

• показать взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т. д.;

• показать место и путь игроков при выполнении взаимодействия;

• проимитировать это взаимодействие.

Практическое выполнение взаимодействия с помощью подводящих и основных упражнений:

• передача из зоны 5 в зону 3, оттуда в зону 4, затем в зону 1, оттуда в зону 3. Далее в зону 2, а из зоны 2 в зону 5. Смена мест по ходу передач 5-3-4-1-3-2-5;

• игрок зон 3 направляет мяч поочередно в зону 2 и 4 только за голову;

• игрок зоны 6 направляет мяч в зону 3, оттуда поочередно в зону 4 и 2, а оттуда соответственно в зоны 1 и 5. Смена мест 6-3-4 (2) или 6-3-4-5-6-3-2-1-6;

• игроки зон 2 и 3 находятся за линией нападения. Игрок 1 направляет мяч в зону 2, который передает в зону 3, а тот через сетку в зону 1 и т. д. переход игроков: 1-2-3-1 или 1-3-2-1. Игрок зоны 3 выполняет передачу через сетку в прыжке;

• из зоны 6 мяч направляется в зону 2, оттуда в зону 4, игрок, который перебивает мяч в зону 6. Перемещение игроков на своей стороне по ходу передачи;

• выход для передачи мяча с задней линии. Из зоны 5 мяч направляется к сетке между зонами 2 и 3. Игрок зоны 1 выходит к сетке и передает мяч в зону 4 или 2. Далее мяч направляется через сетку в зону 5;

• варианты взаимодействий двух нападающих с передающим игроком (путь нападающих в своей и соседней зонах). Первая передача осуществляется из зон 6–5 или после приема подачи в этих зонах от тренера;

• нападающие зон 3 и 2 могут выполнить удар в своих зонах, а также в соседних. Первая передача от игрока 4 или же прием мяча поданного тренером. Заранее оговариваются зоны действий;

• взаимодействие выходящего игрока с тремя нападающими. В зонах 4, 2, 3 можно располагать по 2–3 нападающих. Нападающие могут играть как в своих. так и в соседних зонах. Первая передача из любой зоны задней линии с собственной передачи или же приема мяча от тренера;

• схемы тактических комбинаций в нападении, которые можно изучать после усвоения вышеизложенных вариантов: первая передача от самих нападающих; прием переброшенного через сетку мяча нападающими, прием подачи игроками задней линии или же нападающими игроками. При выполнении тактических комбинаций и совершенствовании взаимодействия игроков надо придерживаться некоторых важных положений:

1. Непосильную технически или неразученную тактическую комбинацию применять нельзя.

2. Всякая тактическая комбинация должна быть основана на конкретной игровой обстановке. Не применять комбинацию ради комбинации.

3. Согласованность действий игроков, их взаимопонимание с полуслова, игровое мышление и являются залогом успеха проводимой комбинации. Игроки должны точно знать свои функции и места в комбинации.

4. Суть тактических действий в каждой комбинации заключается в том, чтобы неожиданно для соперника разыграть мяч и внезапно нанести нападающий удар. Надо стремиться так провести комбинацию, чтобы до последнего момента соперник не знал где, какой игрок и в какой момент нанесет нападающий удар.

5. Решающее значение, главным образом в игре с сильным противником и в напряженных ситуациях игры, имеют устойчивость и боеспособность тактических комбинаций. Они должны быть стабильными и действенными не только в легкие моменты игры, но и в трудной обстановке.

Командные тактические действия

Изучение командных действий начинают с момента комплектования команды и определения функций играющих (нападающий, связующий, защитник – либеро). Тактика игры выбирается в соответствии с возможностями обучаемых, но решение тактических задач следует начинать с самых простых взаимодействий в нападении, освоенных при изучении групповых взаимодействий и индивидуальной тактики.

Система игры – определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.

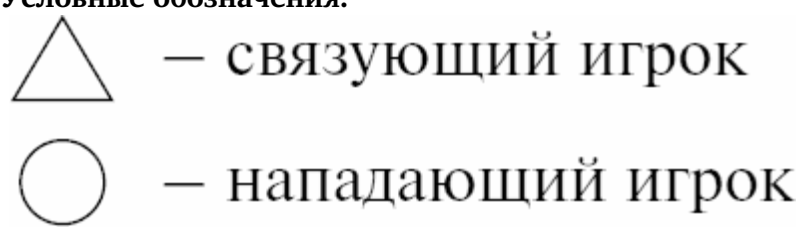
Для командных тактических действий в нападении вычленяются следующие системы:

• система игры в нападении через связующего игрока передней линии;

• система игры в нападении через связующего игрока задней линии;

• система игры в нападении с первых передач. Выбор рисунка игры зависит от количества связующих игроков (передачи для нападающего удара) в стартовой шестерке. При наличии 2-х таких игроков (рис. 17) при начальном усвоении командой тактики игры, во всех расстановках возможна вторая передача на удар игроком передней линии самый начальный вариант, т. к. они в расстановке стартовой шестерки стоят по диагонали и всегда один передающий на передней линии.

Условные обозначения:



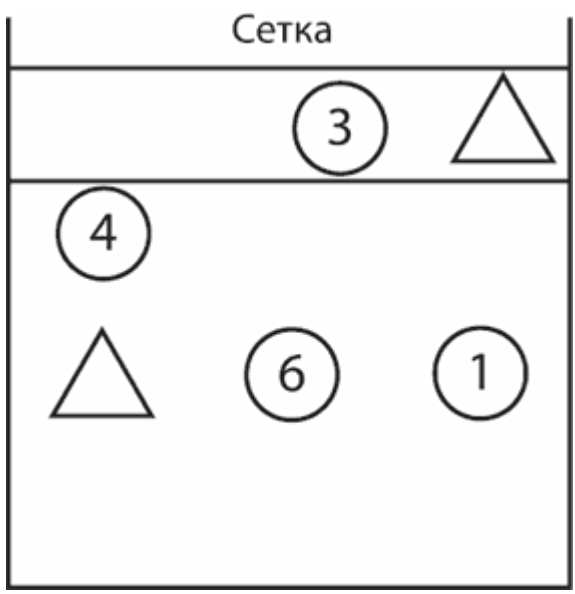


Рис. 17

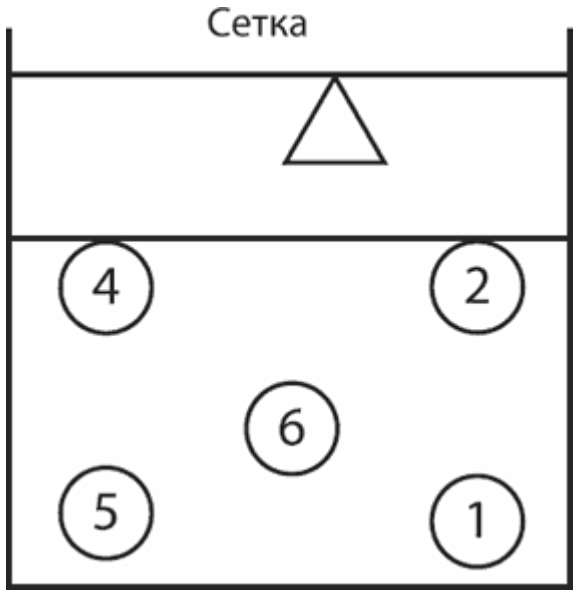


Рис. 18

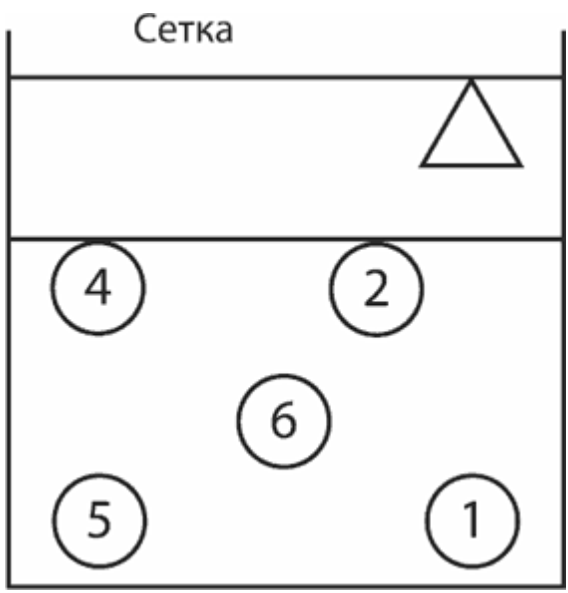


Рис. 19

Если в команде один передающий (рис. 18, 19), то при переходе нужно овладеть навыком выхода из зон 1,6,5 на переднюю линию передающего игрока.

Схема расстановки для такой ситуации показана на рисунке.

Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1 – вдоль боковой линии в зону 3 или между 2 и 3 зонами; из зоны 6 у сетки; из зоны 5 – из зоны действия игрока зоны 4.

Для каждой расстановки стартовой шестерки практический материал должен даваться в следующей последовательности:

• в расстановке – набрасывание волейбольного мяча из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4 или 2 для нападающего удара; нападающий игрок ловит мяч в прыжке и бросает на другую половину площадки;

• то же, но передача мяча;

• то же, но нападающий игрок ударом перебивает мяч через сетку;

• то же, но прием мяча, переброшенного с другой половины площадки на игрока зоны 3, далее передача на удар в зону 2 или 4 и удар;

• то же, но прием подачи, выполненной с половины противоположной площадки;

• то же, но прием подачи, выполненной с места подач;

• всё вышеперечисленное, но с блоком.

Примечание: каждое задание повторять до качественного выполнения, согласно уровню подготовленности занимающихся.

Освоив одну расстановку, переходить в другую, а очередность практических действий та же, что проводилась в первой расстановке. Закрепить пройденный материал необходимо в учебных, товарищеских, контрольных играх и применять всё наработанное в официальных играх.

В учебных играх ставить игрокам конкретные тактические задачи. Игру останавливать, когда необходимо внести соответствующие поправки.

После закрепления усвоенного простого практического материала переходить к изучению тактических комбинаций с участием двух, трех нападающих игроков.

Разучивание комбинаций должно идти по такой схеме:

• игра одного нападающего в своей и соседней зонах;

• игра двух нападающих; один – в своей, другой в соседней зоне; оба – в соседних зонах;

• игра трех нападающих: все – в своих зонах; один – в своей, два – в соседней зонах; два – в своей, один – в соседней зонах и т. д.

Переходить можно к изучению более сложных игровых тактических фрагментов только на базе хорошей технической подготовленности.

Тактика защиты

Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия игрока складываются: из действий игрока без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча при приеме подач:

занять исходную позицию не мешая остальным партнерам, определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча;

действовать уверенно, не «дергаться» преждевременно и не бросаться в последний момент к мячу. Помнить об условной зоне своих действий.

При *приеме* мяча от нападающего удара:

выбирать место для приема мяча, постоянно находясь в движении;

быстро определить качество передачи на удар (расстояние от сетки, скорость, высота);

постоянно помнить об условной зоне своих действий и дополнительных заданиях;

не отвлекаться, не действовать слепо;

разгадывать направление удара (по разбегу, прыжку, положению туловища и руки при замахе) следить за местом расположения рук блокирующих.

При блокировании:

• занять начальное положение в зоне против опекаемого нападающею;

• следить за направлением второй передачи, переступая с ноги на ногу;

• если атака не в твоей зоне, действовать согласно установке тренера;

• при атаке в твоей зоне следить за действиями нападающего (направление разбега, высота траектории мяча, удаление от сетки, положение руки туловища при замахе) и выбрать момент прыжка.

Групповые тактические действия в защите предусматривают взаимодействие двух, трех, четырех игроков или отдельных звеньев:

– взаимодействие между блокирующими;

– взаимодействие страхующего с блокирующим;

– взаимодействие защитников с блокирующим; – взаимодействие защитников со страхующими;

– взаимодействие защитников между собой;

– взаимодействие страхующих между собой.

1. Из тактических соображений в большинстве случаев сильнейший блокирующий играет в центре (удары по ходу, закрывает более подвижный, грамотный блокирующий). Но есть моменты в игре, когда выгоднее оставлять сильнейшего блокирующего на краю сетки.

Вспомогательные блокирующий помогает основному. При игре с высоких передач задача блокирующих закрывать наиболее сильное направление нападающего удара.

При игре с низких и быстрых передач – не пропустить своего подопечного, и в последний момент, когда разгадан замысел атаки, помочь партнеру. Меняться местами исходя из сильных и слабых сторон нападающих.

2. Страховка блокирующих определяется зоной постановки блока и принятой системой игры в защите. Зона действий страхующих игроков зависит также от их количества.

Зона действий страхующего определяется для каждого конкретной ситуацией – выбранной системой защиты и зависит от тактического мышления, быстроты реагирования и перемещение каждого страхующего.

3. Защитники – принимающие мяч после нападающего удара конкретно действуют основываясь на постановке блока и выполняют установку тренера о своем месте расположения. Не «прятаться» за блок, а искать уязвимое место в своей зоне. Может быть договоренность с блокирующими (открыть «ход» или линию) если уверен в своих силах.

4. Взаимодействие защитников со страхующими должно быть ясным, чтобы не было досадных потерь мяча. Страхующий должен своевременно занимать исходную или окончательную позицию, чтобы не мешать защитникам перемещаться.

5. Взаимодействие защитников между собой предопределяет основными направлениями ударов. В зависимости от мастерства их зоны игры могут быть распределены неравномерно, кому-то большая, кому-то меньшая. Некоторые играют в своих излюбленных зонах, делать смену. Не допускать анархических действий, а действовать в зависимости от игровой ситуации, предварительно оценив ее.

6. Используя комбинированную страховку (два страхующих) четко определять зону действий каждого страхующего.

Командные действия

От расположения игроков при приеме подач зависят дальнейшие действия при переходе в атаку.

Расстановка может быть в линию (по дуге) или уступами

(рис. 20, 21,22,23)

Надо стремиться при приеме максимально использовать игроков задней линии и оставлять лучшим принимающим большую зону действий.

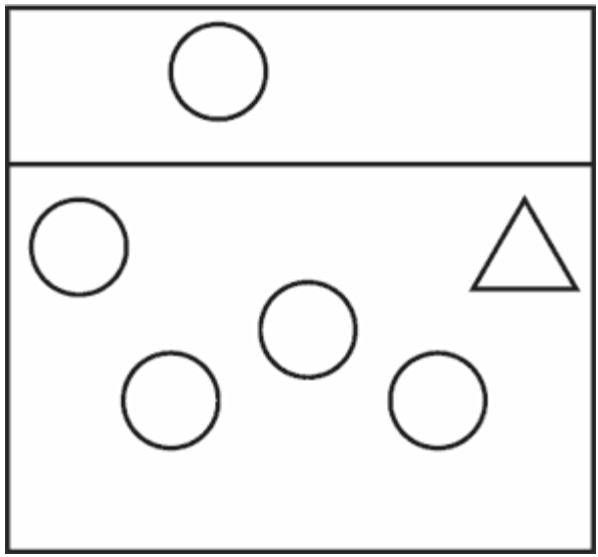


Рис. 20

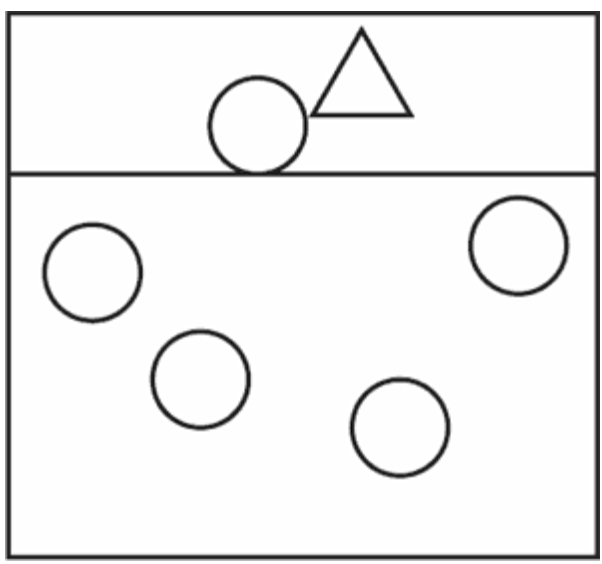


Рис. 21

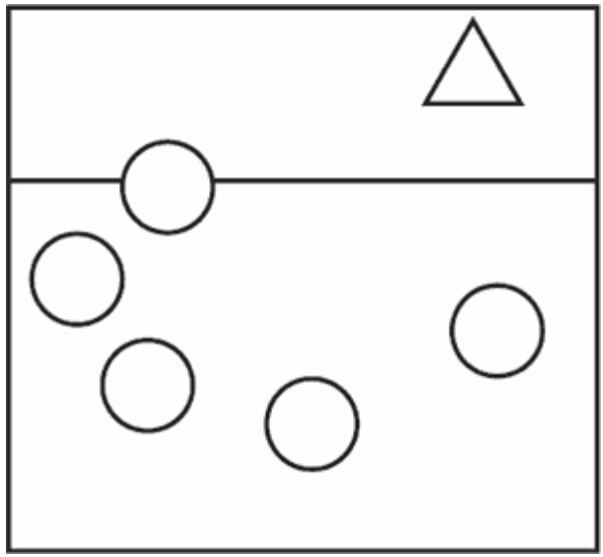


Рис. 22

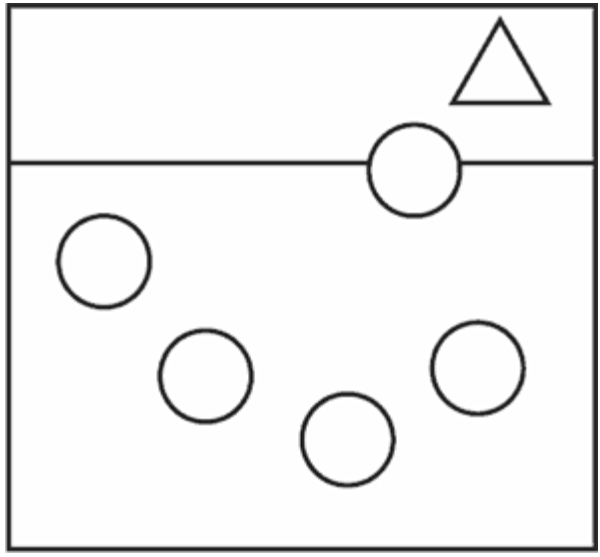


Рис. 23

1. В момент передачи надо стоять по возможности фронтально к направлению передачи.

2. Постоянно следить за траекторией полета мяча.

3. Постоянно следить за действиями игроков своей команды и команды противника.

4. Избегайте однобокости (схематизма) в розыгрыше.

5. Используйте всю ширину сетки.

6. Если передача выполняется из глубины площадки, то передача должна идти по диагонали.

11. Функции игроков

Для организации действий команды необходимо распределить игроков по функциям.

В волейболе, как ни в какой другой игре, это распределение очень условно, так как в соответствии с правилами игроки должны переходить по зонам площадки и действовать на передней и задней линиях.

Распределение по функциям связано с равномерной расстановкой сил в команде. Это не просто деление на нападающих, защитников или связующих игроков. Современная игра требует универсальной подготовки игроков. Однако распределение игроков по функциям не потеряет свой смысл.

На ранних этапах развития игры функции игроков были строго определенными. Игроки подразделялись только на нападающих и защитников (одни играли только в нападении, другие – только в защите). С ходом развития игры и изменением правил функции игроков расширялись.

Основные обязанности игроков по функциям. Основной на падающий – это, как правило, высокорослый игрок, с хороши ми физическими данными. Он должен обладать стабильными и результативными ударами, отыгрывать мячи в самые тяжелые моменты игры.

При действиях в защите на данного игрока, как правило, возлагается функция основного (или центрового) блокирующего. Это главная его задача. При защите в поле ему выделяется меньший участок обороны, чем остальным игрокам, или он заменяется игроком «либеро».

Нападающий – универсально подготовленный игрок. Это сильный нападающий и хороший защитник, всесторонне физически развитый игрок, обладающий отличной прыгучестью, ловкий, подвижный, быстро ориентирующийся в действиях, с высоким тактическим мышлением.

В нападении нападающие отличаются быстрой игрой, разнообразными нападающими ударами во всех зонах. Эти игроки часто выполняют удары с краев сетки с быстрых и низких (полупрострельных и прострельных) передач.

В защите при блокировании им отводится функция крайнего блокирующего. При защите в поле они в равной мере со всеми участвуют и в приеме ударов, и в страховке блокирующих.

Связующие игроки – организаторы командных действий – главным образом в нападении. Они должны быть рассудительными и спокойными, внимательными и

наблюдательными, уметь быстро ориентироваться в игровой обстановке, обладать исключительным периферическим зрением, разбираться в комбинационной игре и направлять ее, быть всесторонне технически подготовленными и особенно хорошо выполнять вторую передачу в различных ситуациях.

Их основные обязанности в нападении: точно по адресу направлять передачу для удара в простых и сложных тактических комбинациях; знать особенности каждого нападающего; разыгрывать комбинации с учетом расположения блокирующих противника; умело выходить с задней линии (из разных зон) для передачи на удар не только при приеме подач, но и по ходу игры, контратаках; владеть нападающим ударом и проявлять инициативу в нападении.

В защитных действиях на них возлагаются следующие обязанности: при блокировании владеть одиночным блоком; быть подвижными и быстрыми при страховке и на приеме нападающих ударов; брать на себя больший район действий задней линии; уметь быстро переключаться и цепко играть в защите; поднимать боевой дух команды.

Либеро – разрешается замещать любого игрока на задней линии. Он ограничен играть как игрок задней линии и ему не разрешено завершать атакующий удар из любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент контакта мяч находится полностью выше верхнего края сетки. Он не может подавать и блокировать.

Дальнейшее развитие всех функций игроков определено спецификой игры, которая требует всесторонней технико-тактической, общей и специальной физической подготовленности.

Комплектование команд

Комплектование команды определяется принципом подбора игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры каждого и равномерного распределения их по линиям соответственно функциям и зонам начальной расстановки (зоны 4–1, 3–6, 2–5). Комплектуется не только стартовая шестерка, но и вся команда, в составе которой должны быть игроки, способные выполнять такие же функции, как игрок стартовой шестерки.

К любому принципу комплектования команды применима любая система ведения игры, но в разном качественном выражении.

В соответствии с совершенствованием техники, тактики и правил игры определяются пути подбора игроков и принципы комплектования команд.

С усилением нападения возникла необходимость увеличить количество блокирующих, а это, в свою очередь, привело к увеличению количества игроков атакующего стиля. Игра стала более агрессивной.

Однако это не зна чит, что команда должна состоять из спортсменов, одинаково иг рающих в нападении и в защите. Важно, чтобы каждый из них дополнял друг друга своими лучшими игровыми качествами, и индивидуальными особенностями и уровень общей игры был высоким.

Задачи и упражнения для разминки

Разминка (подготовительная часть) решает следующие задачи:

1. Обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижность звеньев двигательного аппарата.
2. Функциональное врабатывание в режим предстоящей двигательной деятельности.
3. Обеспечение оптимальной сосредоточенности, возбудимости – психологическая настройка.

Средства для разминки:

Упражнения на растяжение:

- разновидности ходьбы,
- разновидности бега,
- прыжки, подскоки,
- ускорения,
- общеразвивающие упражнения:
- вращение головой, туловищем, кистями, ступнями,
- наклоны туловища,
- повороты туловища,
- сгибание и разгибание в коленном суставе,
- различные махи ногами и руками,
- разведение и сведение рук,
- выпады вперед в сторону,
- перенос веса тяжести тела с одной ноги на другую,
- упражнения в исходном положении сидя, лежа на полу, перекаты.

12. Основные положения правил игры

• Игровая площадка представляет собой прямоугольник размером 18 × 9 м.

• Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку.

• Средняя линия разделяет игровую площадь на два равных квадрата размером 9 × 9 м.

• На каждой площадке в 3-х метрах от средней линии проведена линия нападения.

• Ширина всех линий – 5 см. Линии светлые и входят в размеры игровой площадки.

• Высота сетки для женщин – 2,24 м, для мужчин – 2,43 м.

• По краям сетку ограничивают антенны высотой 80 см над верхним краем.

• Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г, внутреннее давление – от 0,30 до 0,325 кг/см

• Команда может состоять из 12 игроков, игровой состав – 6 человек.

• В каждой партии команде разрешено максимум 6 замен. Одновременно может быть заменен один или более игроков.

• Команде разрешено три касания мяча, не считая касания на блоке.

• Игрок не может касаться мяча два раза подряд.

• Играть можно любой частью тела, в том числе и ногами.

• Мяч должен быть ударен, а не схвачен или брошен.

• Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

• Подавать разрешено с любого места в зоне подачи и с любого расстояния от лицевой линии. При подаче мяч, перелетев на сторону соперника, может коснуться сетки – это не ошибка.

• Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи.

• Подающий должен нанести удар по мячу в течение 8 секунд после свистка первого судьи на подачу.

• Набор очков:

1. Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать.

2. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать.

3. Партию (кроме решающей – третьей или пятой) выигрывает команда, которая первой набирает 25 очков. В случае

равного счета 24:24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24, 27:25,…).

4 При счете по партиям 1:1 или 2:2 решающая (третья, пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

5. Победителем матча становится команда, которая выигрывает две или три партии.

• После каждой партии команды меняются площадками.

• В решающей партии по достижении 8 очков команды без задержки меняются площадками, и расстановка игроков остается прежней.

• Тренеру разрешается в каждой партии брать два 30-секундных перерыва (тайм-аута), проводить шесть замен. На официальных соревнованиях в каждой партии обязательны два технических перерыва (при счете 8 или 16) длительностью 60 секунд каждый.

• В решающей (пятой) партии нет «технических тайм-аутов», и каждая команда может запросить два обычных 30-секундных тайм-аута.

• Каждая команда имеет право назначить из 12 игроков одного специализированного защитного игрока – либеро.

• Либеро должен носить спортивную форму, которая отличается по цвету от футболок других членов команды.

• Либеро разрешается заменять любого игрока на задней линии.

• Либеро не может подавать, выполнять атакующий удар с любого места, блокировать или пытаться блокировать, если мяч находится выше сетки.

• Либеро не разрешается выполнять передачу мяча сверху для атакующих действий, находясь в зоне нападения.

• Замены либеро не считаются обычными заменами, их число не ограничено, но между двумя из них должен быть проведен розыгрыш мяча.

• Либеро не может быть капитаном команды.

• Тренеру разрешено находиться около площадки и давать указания игрокам.

• Спортивная форма игрока – майка, трусы, кеды или кроссовки. На майке – номера с первого по двенадцатый. Игроки выходят на площадку в чистой форме единых для каждой команды цветов.

• Один и тот же игрок, кроме блокирующего, не имеет права касаться мяча два раза подряд.

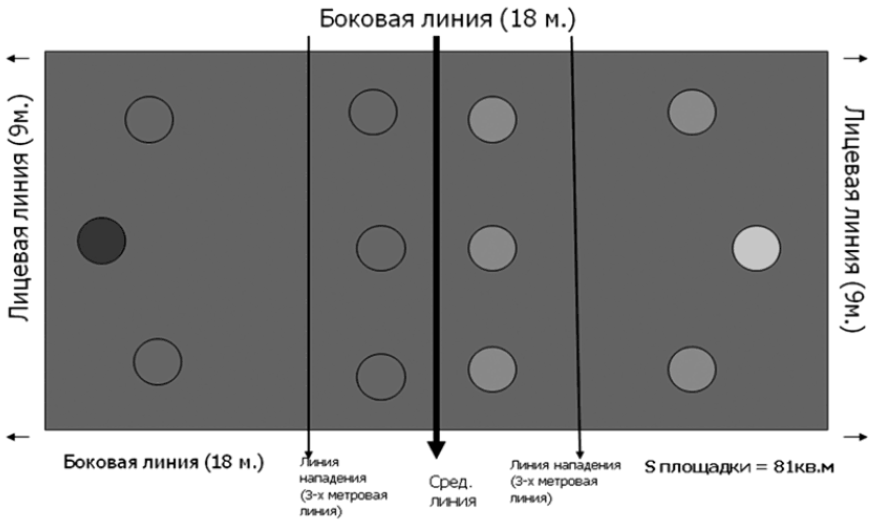
• Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет игрок первой зоны. Мяч остается в игре до тех пор,

пока не коснется площадки, а также стен, потолка, других предметов (если игра проходит в помещении) или до ошибки кого-либо из игроков.

• При потере подачи или после выигрыша права на подачу игроки меняются местами (в пределах своей площадки) по ходу часовой стрелки.

13. Оборудование и судейство

Волейбольная площадка представляет собой прямоугольник размером 18×9 м, разделенный на 2 равных половины (9×9) сеткой шириной 1 м.



Верхний край сетки устанавливается на высоте:
2,43 м для мужских команд;
2,24 м – для женских;
Для разных возрастных групп высота различна:

Игроки	Высота сетки для возрастных групп, м			
	До 12 лет	До 14 лет	До 16 лет	До 18 лет
Мальчики и юноши	2,20	2,30	2,40	2,43
Девочки и девушки	2,00	2,15	2,20	2,24

Волейбольный мяч должен быть круглым и иметь наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча – 66+1 см, вес 270+10 г. сетка черного цвета с размером ячейки 10 см. по верхней части сетки проходит двухсторонняя кайма белового цвета размером 5 см. по нижней части сетки через ячейки проходит трос, с помощью которого сетка крепиться к стойкам. К

сетке с двух сторон крепятся антенны, ограничивающие пространство, в котором мяч может пересекать сетку во время полета.

Спортивная форма игрока – майка, шорты, кроссовки. На майках – номера с первого по восемнадцатый. Игроки выходят на площадку в чистой форме единых для каждой команды цветов. В каждой команде должно быть не более 12 игроков. В соревнованиях игроки делятся на 4 возрастные группы: младшая – 11–12 лет, средняя 13–16 лет, старшая 17–18 лет, взрослая – 19 лет и старше.

Каждая из команд располагается на одной половине площадки, размещаясь в две линии (три игрока на передней, три – на задней).

Подсчет очков.

Игра состоит из трех или пяти партий с подсчетом очков по правилам соревнований. Первые 4 (2) сета играются до 25 очков, последний – до 15. Все должны заканчиваться с разницей в два очка. Каждый розыгрыш подачи приносит очко той или другой команде.

Советы начинающему судье волейбольных соревнований

Не робейте, берясь за свисток. При игре в волейбол мы не раз наблюдали моменты, особенно среди новичков, когда между играющими возникали споры. Игра останавливалась. Игроки команд наперебой пытались доказать друг другу правомерность своих притязаний на якобы завоеванное очко или право на подачу, отмечая при этом ту или иную совершенную соперником ошибку. Почему же такое случается? Игроки, хотя и новички, но стараются играть по правилам, а правила ими, по – видимому, понимаются по – разному. Вот и возникают во время игры споры и доказательства своей правоты.

Чтобы избежать подобных дискуссий и сохранить в игре взаимопонимание, доброжелательность и веселый азарт, лучше судейство доверить судье. Кому доверить свисток? Конечно же тому, кто знает игру и своими действиями не испортит ее. А это непросто. Попав в необычную обстановку, судья-новичок испытывает нагрузку, которая ему не по плечу. Он начинает нервничать и не может приспособиться к непривычным обстоятельствам. Можно только посоветовать игрокам довериться судье, игрой поддержать его, и тогда он быстрее освоится со своими обязанностями. Правильно поступают команды, оговаривая в условии встречи, что любая не по правилам игры апелляция к судье наказывается сразу очком.

Важную роль в судействе играют личные качества судьи: характер и жизненный опыт, умение быть собранным, расслабляться по ходу игры и др. Умение четко проводить судейство придет с практикой. От ошибок не застрахованы даже самые опытные судьи высшей квалификации.

Изучайте правила и игру. Несомненно, к проведению встречи судья должен быть подготовлен. Ему просто необходимы знание и понимание игры. Судья не должен быть формалистом, но и импровизировать он не имеет права. Начинающему судье полезно обращаться к чтению правил регулярно. Лучше вести судейский дневник, который окажется полезным не только в период изучения самих правил, но и потом, при практическом судействе, при передаче своего опыта другим судьям. Изучение правил должно быть таким, чтобы у судьи было четкое и ясное понимание каждого пункта их требований. Изучение правил не должно прекращаться ни на день. И если вы поставили цель –

стать хорошим судьей по волейболу, то должны отлично знать правила. Следует отметить, что правила волейбола не могут охватить все нюансы игры, в процессе которых рождается огромное число неожиданных, нестандартных ситуаций. Вот почему для любого арбитра исключительно важно понимать, что стоит за каждым пунктом правил, чтобы умело применять свои знания в любой ситуации.

Каждый судья – новичок должен также знать, как правильно технически выполняются основные специальные волейбольные приемы, иметь представление о правильных тактических действиях игроков и команд.

Вот почему к судейству волейбольных соревнований следует в первую очередь привлекать физкультурный акров, бывших игроков, а также квалифицированных судей, которые в этой судейской практике могут проявить свои знания и, тем самым, содействовать популяризации волейбола.

Уясните все условия встречи. Приступая к судейству, судья должен хорошо знать все условия и допустимые ограничения встречи, которые излагаются в «Положении». Не лишнее уяснить подготовленность команд.

Проверьте, все ли готово к игре. Нередки случаи, когда судья дает свисток на начало игры, а ему подсказывают, что низка сетка. Поэтому судье лучше перед игрой проверить лично с помощью мерной линейки установленную высоту сетки. Установив сетку и проверив готовность к игре необходимого инвентаря, судья опрашивает команды и своих помощников о готовности и дает разрешение на подачу.

Фиксируйте ошибки, которые видите. Начав судить, следуйте правилу фиксировать ошибки, в которых точно убеждены. Если ошиблись, исправьте положение немедленно, а не играйте «в догонялки», так как выдумаете больше ошибок, чем пропустите. Судите ровно, и справедливость восторжествует – победит сильнейший. Не надо бояться дать сыграть спорный мяч, но не злоупотребляйте этим, так как обилие спорных – свидетельство слабого внимания судьи и неумения его определить момент первичного нарушения. С особой ответственностью подходите к судейству детских команд. Любая ошибка судьи оставляет в душах детей глубокие травмы, вылечить которые иногда не удается даже самым сильным тренерам и педагогам.

Не забывайте о свистке. Только судье разрешается

пользоваться свистком во время встречи. Он дает свисток на выполнение подачи, являющейся началом игрового действия, а также при фиксации ошибок, выходе мяча из игры и при окончании матча. Надо помнить, что лучший судья – судья малозаметный, решения которого естественны. Не привлекайте к себе внимания и лишними свистками и жестикуляцией. Не «демонстрируйте» себя, ибо в этом случае, кроме вреда игре, да и себе, вы больше ничего не получите.

Применяйте специальные жести и термины. Судья, не знающий принятых в волейболе жестов и терминов, просто не сможет судить, так как пояснение действий и принимаемых им решений будет занимать много времени, связанного с остановкой игры. А это недопустимо. Судейскими жестами, да и терминологией, начинающий судья должен владеть свободно. Они должны быть понятны всем. В то же время не следует делать их слишком энергично, сопровождать неестественной мимикой или лишними движениями рук, ног, да и всего тела. Помните, часто из – за шума, азарта игроки просто не слышат вашего свистка. И тут вам поможет жест и вслух произнесенный термин. Не жалейте времени на отработку четкого и правильного исполнения судейских жестов и правильное произношение терминов.

Будьте объективны. Основное требование, предъявляемое к судье, – это объективность. Она вызывает уважение. Способность выдержать правильную линию руководства игрой зависит от объективно сти судьи, его выдержки, такта и принципиальности.

В завершение данных советов хотим еще раз подчеркнуть, что неизменно требования: судье – строго соблюдать правила, быть объективным и справедливым.

Знание волейбольных правил необходимо всем: игрокам, тренерам, организаторам соревнований, болельщикам и, конечно, судьям. Опыт показывает, что цели и задачи, стоящие перед волейболистами по повышению класса игры, могут быть выполнены, но при этом и арбитры не должны отставать, чтобы не способствовать снижению уровня игры.

14. Виды соревнований по волейболу

В широком смысле соревнование используется обществом для решения значительного круга задач: производственных, культурно-рекреационных (смотры, конкурсы), спортивных. Суть соревнований как типа борьбы состоит в определении победителей и распределении участников по местам – от первого до последнего. Любое соревнование регламентируется правилами, за соблюдением которых следят специальные лица (спортивные судьи).

В организации волейбольных соревнований должны принимать активное участие общественники-лидеры, выдвигаемые сами ми играющими в волейбол, спонсоры.

Чем крупнее соревнование, тем больше вопросов приходится решать. Поэтому организаторам следует создать орг комитет соревнований, который должен начать свою работу заблаговременно до начала соревнований. Также необходимо составить конкретный план подготовки и проведения соревнований, в котором обозначить все основные работы с обязательным контролем всех этапов их исполнения. Этот план должен включать в себя информацию о самих соревнованиях, разработку «Регламента и положения» о соревнованиях, подготовку мест соревнований, прием (отправку) и размещение участников соревнований, разработку культурной про граммы, экипировку участков и обслуживающего персонала, разработку и изготовление наград. Необходимо также учитывать и другие факторы, которые важны: проживание, питание, медицинское обеспечение, автотранспорт. Должное внимание следует уделить охранным мероприятиям на соревнованиях. Необходимо заранее провести семинары с судьями и другим персонам, обеспечивающим проведение соревнований. Особое внимание следует уделить как рекламе самих соревнований, так и рекламе, в которой заинтересованы спонсоры соревнований. И, конечно, следует не забыть о зрителях, прилагая все усилия, чтобы привлечь и удержать их как можно больше на всех этапах соревнований. В сфере массового спорта соревнования служат важным фактором вовлечения всех слоев населения в систематические занятия физической культурой и спортом и физического самосовершенствования. В этом плане соревнования по волейболу эффектны вдвойне: как соревнования вообще и как игра, отличающаяся специфическими притягательными особенностями для людей.

Соревнования по волейболу – важное средство вовлечения

людей в занятия физической культурой и спортом, а стремление в соревнованиях быть сильнее служит основанием для регулярных занятий.

Соревнования по волейболу способствуют повышению функциональных возможностей организма игроков выполнять интенсивную физическую работу в условиях высоких психических напряжении, организации здорового, культурного и активного отдыха людей; популяризации волейбола; выявлению уровня подготовленности команд и отдельных игроков; определению лучших игроков и команд; повышению спортивного мастерства занимающихся волейболом.

В нашей стране сложилась определенная система спортивных соревнований. Основой ее являются соревнования в низовых коллективах.

Соревнования по волейболу – это командные соревнования, в результате которых определяется место каждой команды, участвую щей в них.

Хорошо и правильно организованные соревнования по волейболу являются залогом отличного отдыха всех принявших в них участие, да и болельщиков тоже. Можно не сомневаться – это лучшее средство пропаганды волейбола.

Чтобы соревнования действительно отвечали последнему назначению, надо оповестить о дне их проведения красочной афишей, пусть даже и самодельной, выбрав для нее видное место. Не следует забывать и о других средствах рекламы: радио, телевидении, листовках и т. п.

К соревнованиям следует хорошо подготовить площадки и места для зрителей, убрав все посторонние предметы на предусмотренное правилами расстояние, проверить инвентарь.

Сценарий открытия и закрытия соревнований следует разработать заранее. Необходимо:

• позаботиться о, музыкальном вступлении;

• назначить командующего парадом и принимающего парад;

• определить место сбора участников парада, порядок выхода команд, маршрут, расположение команд при вы ходе в зал, предусмотреть музыкальное сопровождение;

• капитану команды, который будет поднимать флаг соревнований, показать место подъема флага, ознакомить его с подъемным механизмом;

• подготовить флаг и опробовать подъем;

• заранее оговорить ритуал открытия: речь открывающего соревнования, команды командующего парадом, музыкальное сопровождение, вручение цветов и сувениров и т. п.;

• определить маршрут выхода команд из зала;

• парад следует проводить во время, удобное для зрителей.

На видном и удобном для обозрения месте вывесеть таблицу результатов, в которую и вносить их сразу же после окончания игры. Таблица делается большая, результаты обозначаются крупными цифрами, чтобы их можно было рассмотреть и на расстоянии.

Зал радиофицируется. Информация дается только с разрешения главного судьи. Дикторский текст утверждается заранее и читается в перерывах между игровыми эпизодами. Не надо перегружать зрителей излишней информацией. Это раздражает и мешает наблюдать за игрой. Информация должна быть четкой, неторопливой, грамотной, ненавязчивой. Между играми можно транслировать музыку, но при этом не оглушать зрителей и спортсменов.

Представление команд и судейской бригады делается перед началом игры. Диктор до начала соревнований обязательно уточняет в секретариате правильное произношение фамилий всех участников.

Проведение соревнований между подразделениями – физкультурного коллектива позволит привлечь к активным занятиям волейболом широкий круг трудящихся, а также выявить наиболее способных волейболистов для центральной секции.

«Положение о соревнованиях» содержит следующие разделы:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Место и сроки проведения.
3. Кто руководит соревнованиями.
4. Участники соревнований (кто допускается к соревнованиям).
5. Система (способ) розыгрыша, оценка результатов, выявление победителей.
6. Условия подачи и рассмотрения протестов.
7. Порядок награждения команд-победительниц и участников.
8. Форма и сроки подачи заявок, время и место проведения жеребьевки.

Способы проведения соревнований

Соревнования проводятся двумя способами: круговым и с выбыванием.

Круговой способ

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) последующие места, занятые командами.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают номера с первого до последнего – по числу участвующих команд. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в каждый день соревнований. Если число команд участниц нечетное, то команда, рядом с номером, который указан номер в скобках (он обозначает «недостаточную» команду), в данный момент свободна от игр.

Для 3 и 4 команд

1-й день	2-й день	3-й день
1 – (4)	(4) – 3	2 – (4)
2 – 3	1 – 2	3 – 1

Для 5 и 6 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 – 6	(6) – 4	2 – (6)	(6) – 5	3 – (6)
2 – 5	5 – 3	3 – 1	1 – 4	4 – 2
3 – 4	1 – 2	4 – 5	2 – 3	5 – 1

Для 7 и 8 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	4-й день
1 – (8)	(8) – 5	2 – (8)	(8) – 6	3 – (8)
2 – 7	6 – 4	3 – 1	7 – 5	4 – 2
3 – 6	7 – 3	4 – 7	1 – 4	5 – 1
4 – 5	1 – 2	5 – 6	2 – 3	6 – 7

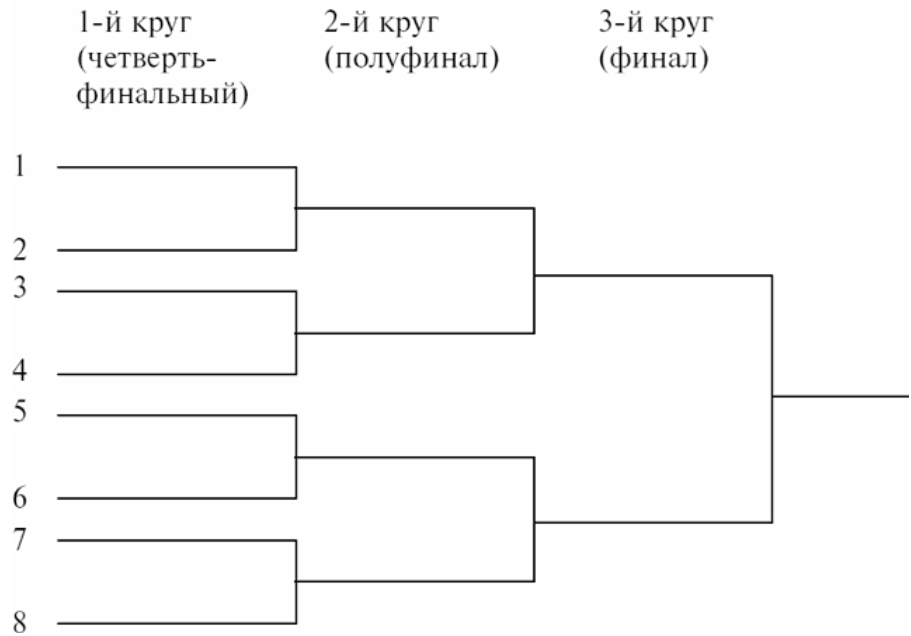
Способ с выбыванием

При проведении соревнований этим способом каждая

команда выбывает после первого проигрыша.

Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяет жеребьевка. Если число участвующих команд кратно степени двух (4, 8, 16, 32 и т. д.), то названия команд располагаются в таблице сверху вниз в порядке, определенной жребием. Первая команда играет со второй, третья с четвертой и т. д. В игру вступают все команды участницы. Победители первого круга играют между собой (также парно) в порядке сверху вниз. Круг, в котором встречаются 8 команд, называют четвертьфинальным; круг встреч четырех команд – полуфинальном и, наконец, решающие матчи двух лучших команд – финалом. Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительнице соревнований.

Для 8 команд



Организация соревнований – это труд. Все, кто им занимают ся, стараются, чтобы соревнования состоялись и, конечно, прошли успешно, доставив удовлетворение всем участникам и зрителям.

15. Литература

Основная литература:

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. – М: ВФВ, 1995.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. – М: Спорт-Академ-Пресс, 2006.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу, – М.:ФиС. 1970.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
5. Железняк Ю.Д., Слумский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Проснещение. 1989.
6. Качарова В.С. Основы одиночного блокирования. – М.: ФиС, 1981.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в пионерском лагере. – М.: РИОРГАФК, 1984.
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: ФиС, 1979.
9. Марков К.К. Развитие методики двигательного обучения. – Иркутск: ИрГТУ, 1996.
10. Марков К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе. – Иркутск: ИрГТУ, 1996.
11. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 2000.
12. Официальные правила волейбола 2010 гг. – М.: ВФВ, О-91 Олимпия; Человек, 2010.
13. Пименов М.П. Волейбол (спец. упражнения). – Киев, 1993.
14. Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе. – М.: ВФВ, 1994
15. Фомин Е. В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – М.: ВФВ, 1994.
16. Чехов О.С. Основы волейбола. – М.: ФиС, 1979.
17. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Теория и методика тренировки. – М.; Ф и С 2011.
18. Былеева Л. В., Коротков И. М., Климкова Р. В., Кузьмичева Е. В. Учебник Подвижные игры – М.; Ф.К., 2006.
19. Виера, Барбара Л. Шаги к успеху – М.; АСТ 2006.
20. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Суханов А. В. Технико-тактическая подготовка волейболистов.-М.: ВФВ, 2013.
21. Фомин Е.В., Сингина Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в

ДЮСШ. – М: ВФВ, 2014.

22. Фомин Е.В., Силаева Л. В., Булыкина Л. В., Белова Н. Ю. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. – М: ВФВ, 2014.

Дополнительная литература:

1. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161 с.: таб., фот.

2. Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. – М.: Олимпия: Человек, 2007. – 31 с.: ил.

3. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.]; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. – 115 с.: ил.

4. Железняк Ю. Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. – 112 с.: ил.

5. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. – М.: ФиС, 2005. – 399 с.: ил.

6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 189 с.: рис.

7. Козырева Л. В. Волейбол / Л. В. Козырева. – М.: ФКиС, 2003. – 168 с.: ил.

8. Кунянский В. А. Волейбол: практикум для судей / В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 177 с.: ил.

9. Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с.